
જીવન-
શાસ્ત્રના
ગૂઢ ભેદ.

For Subscribers Only.

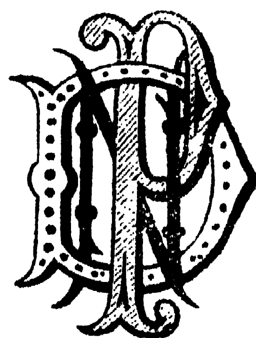
આગમજથી થનારાં ઘરાકો માટે.

જીવન શાસ્ત્રના ગુપ્તભેદ.

THE GREAT ART OF LIVING.

લેખક—ડી. એન. પટેલ.

જી. બી. વી. સી.



"The benefit which is derived from literature will depend not so much upon the literature itself as upon the skill with which it is studied." Buckle's Civilization, I, 247 (1858).

આવૃતી પેહલી.

નકલ ૧૨૦૦.

પ્રગટ થઈ.

જુન ૧૯૧૨.

કીમત રૂ. ૩.

મુંબઇ.

For Subscribers Only.

આગમજથી થનારાં ઘરાકો માટે.

આવૃતી પેહલી.

નકલ ૧૨૦૦.

પ્રગટ થઈ.

જુન ૧૯૧૨.

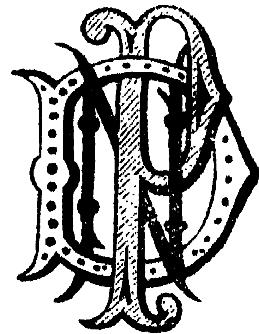
કીમત રૂ. ૩.

મુંબઈ.

જીવન શાસ્ત્રના ગુપ્તભેદ.

THE GREAT ART OF LIVING.

લેખક—ડી. એન. પટેલ,
જી. બી. વી. સી.



"The benefit which is derived from literature will depend not so much upon the literature itself as upon the skill with which it is studied."
Buckle's Civilization, I, 247 (1858).

What God, in the might of His love,
Has created, no man or woman,
Need be ashamed to read, talk of,
Learn and know.

For it cannot be that He has
so ordered it that knowledge so essential
To the well-being of mankind can be
destructive to moral purity.

ડી. એન. પટેલના

સંસાર ઉપયોગી પુસ્તકો.

સ્ત્રીનો સલાહકાર. (૩ જી આવૃતી.)

(નામદાર ગાયકવાડ સરકારે ઇનામ

અને લાઇબ્રેરી માટે મંજુર કરેલું પુસ્તક.) રૂ૦ ૨–૮.

સ્ત્રી–ભવસાગર. (૨ જી આવૃતી.) રૂ૦ ૨–૮.

સ્ત્રી–દરપણ. (પેહલી આવૃતી ખપી ગઇ છે.) રૂ૦ ૨–૮.

જીવન–શાસ્ત્ર. (પેહલી આવૃતી.) રૂ૦ ૨–૮.

આ સઘળાં પુસ્તકો ચીત્રોથી ભરપુર છે.

મી૦ રૂસ્તમ ન. વાચ્છાગાંધીએ "સાંજ વર્તમાન" પ્રેસમાં છાપ્યું.
નાં૦ ૨૨–૨૪–૨૬, મીન્ટ રોડ, કોટ, મુંબઇ.

પ્રગટ કર્તા—ધનજીભાઇ નવરોજજી પટેલ.
ઠે૦—એડવર્ડ બીલ્ડીંગ, ફોરાસ રોડ, મુંબઇ.

કરતાની ફરમાસ.

આ પ્રસંગે આ પુસ્તકનો કરતા, વાંચક મીત્ર મંડળને એક નમ્ર સુચના કરવાની રજા ચાહે છે. કરતાએ છેલ્લાં પાંચ વરશમાં સંસાર ઉપયોગી પુસ્તકોની હારમાળા માહેલાં, આ સુધાં ચાર પુસ્તક, લખી પ્રગટ કીધાં છે. એ સઘળાં પુસ્તકો માહેલાં કેટલાંકો ત્રણ વાર, અને કેટલાંકો બે વાર પ્રગટ કરવાં પડયાં છે. આ જીવનશાસ્ત્ર ચોથું પુસ્તક છે. કરતા જે ફરમાસ રજુ કરે છે તે એ, કે તેના નવાં તેમજ છપાઇ ગયલાં પુસ્તકોના 'ઑરડર' કેટલીક વાર એટલા તો તેને અસુરેથી મળે છે, કે જયારે તે પુસ્તકો છપાઇ ને વેચાઇ ગયલાં હોવાથી, તેની એકબી નકલ મેલવી કે મોકલી શકાતી નથી. એટલાં માટે કરતા વાંચક મંડળને ફરમાસ કરે છે, કે તેઓએ, યા તો પોતાના 'ઑરડર' મદેહનજર મળતાંજ મોકલી આપવા, યા તો આ પુસ્તકોની હારમાળાના તેઓએ ચાલુ ઘરાક તરીકે પોતાનું નામ નોંધવા માટે કરતાને જણાવવું, કે જેથી દરેક નવું પુસ્તક પ્રગટ થતાંજ નામ નોંધાયલાં ઘરાકો ઉપર, સર્વથી પેહલાં તે પુસ્તકની નકળ મોકલી આપવાને બની આવે. દાખલા, તરીકે 'સ્ત્રી દરપણ' પુસ્તક આજ છ માસે થયા વેચાઇ જવા છતાં, દુર દેશાવરથી તેની ચાલુ માગણી થતી રહી છે, અને લગભગ આજ સુધી, ત્રણ સો ઘરાકોએ પોતાના ઑરડર એ પુસ્તક માટે નોંધાવ્યા છે, જેથી સગવડ થતાંજ એ પુસ્તક કરતાએ બીજી વાર છપાવવા ધાર્યું છે. પણ તે આગમજ સ્ત્રી મંડળને એક અતી ઉપયોગી પુસ્તક હાલમાં કરતાએ પ્રગટ કરવા માટે હાથ ધરેલું હોવાથી, તે પ્રથમ પ્રસીદ્ધ થશે

એવી કરતા ઉમેદ રાખે છે. આ પુસ્તક

સ્ત્રી—શાસ્ત્રને

નામે છપાશે, અને તેમાં સ્ત્રીને લગતી આજ સુધી નહિ જણાવલી અગણીત બાબદો વૈદક અને સંસાર જ્ઞાનને આધારે, ઘણાક ચીત્રો સાથ પ્રસીદ્ધ થશે.

[illegible]

મુંબઇ,
ફોરાસ રોડ,
એડવરડ બિલ્ડીંગ.
ઇ૦ સ૦ ૧ જુન–૧૯૧૨.

જીવન શાસ્ત્રના ગુપ્તભેદ.



THE GREAT ART OF LIVING.



[સ્ત્રી–પુરૂષોની જીંદગીના ગુપ્તભેદોને લગતી નીચલી અસંખ્ય બાબદો વિષે આ પુસ્તકમાં જાણવા જોગ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.]

સાંકળીયું.



પાનું.

LONGEVITY.

ભાગ બીજો.

જીવન-શાસ્ત્ર

દારૂ પીનારાઓની થતી દુરદશાની ચીત્રમાળા.

(આંઠ ચીત્રો.)

જીવન-શાસ્ત્ર. ભાગ ત્રીજો.



નમુનેદાર નાકના નામાંકીત નમુના જુવો.
૧૧ જાતના નાકના ૧૧ ચીત્રો. પાનું ૨૧૮
૧૧ મહાન પુરૂષોના નાકના ૧૧ નમુના.

૧૪ ફીક્કા પીળા રંગવાલાંઓ માટે જાણવા જોગ. Sallowness of skin.

૧૫ લોહી વગરના આદમીઓ. Anæmic Persons.

૧૬ સરદીની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો. Chilly Persons.

૧૭ પતલાં-તાવદાંન આદમીઓ. Thin Persons.

૧૮ જાડાં-દોગાં આદમીઓ. Fat Persons.

૧૯ ભાગી ગયલી ભુખવાલાંઓ. Anorectous Persons.

૨૦ નબળાં-નાતવાંન આદમીઓ. Lack of Strength.

૨૧ ગરમ દેહવાલાં આદમીઓ. Hot—Blooded Persons.

૨૨ ચીકણી ચામડીવાલાંઓ માટે સઘણું. Oily skinned Persons.

૨૩ સુક્કી ચાંમડીવાલાંઓ. Dry—Skinned Persons.

૨૪ ઝુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે જાણવા જોગ. Loose—skinned Persons.

૨૫ ઝુંફણુ લાગેલાં સ્ત્રી પુરૂષો. Day—Sleepiness.

૨૬ પસીનાની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો. Perspiring Persons.

૨૭ લોહીઆળ આદમીઓ. Excess of Blood.

૨૮ માથાંના દરદવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો. Headache.

૨૯ ઉંઘ વગરનાં સ્ત્રી પુરૂષો. Sleeplessness.

૩૦ કબજીઆત કોઠાવાલાં આદમીઓ. Costive Persons.

૩૧ દુરબળ દેહવાલાં આદમીઓ. Debilitated Persons.

૩૨ બગડેલાં લોહીવાલાં સ્ત્રી-પુરૂષો માટે. Spots, Blotches.

૩૩ બાદીની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Flatulent Persons

૩૪ નજલાની દેહવાલાં આદમીઓ. Neuralgic Persons.

૩૫ પેટના મરજવાલાં આદમીઓ માટે. Habitual Looseness of Bowels.

૩૬ દારૂડીયાં યાને છાકટાંઓ માટે. Alcoholism.

૩૭ બદહજમીઅતવાલાંઓ માટે. Dyspeptic Persons.

૩૮ લીવરની બીમારીવાલાં. Liver Disordered Persons.

૩૯ રૂમેટીઝમની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Rheumatic Persons

૪૦ ગાઉટની દેહવાલાંઓ માટે સરવે કાંઇ. Gouty Persons.

૪૧ નબળાં હાર્ટવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Weak Heart.

૪૨ ચાંમડીના દરદવાલાં આદમીઓ. Eczematous Persons.

૪૩ મીઠી પીસાબના રોગવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Diabetic Persons.

૪૪ ખઇના રોગવાલાં દરદીઓ માટે. Consumptive Persons.

૪૫ ખાંસીની બીમારીવાલાંઓ માટે. Bronchitic Persons.

૪૬ હાંફણની બીમારીવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Asthmatic Persons.

૪૭ ગુરદાની બીમારીવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Bright's Disease.

૪૮ કમળાની બીમારીવાલાંઓ માટે. Jaundiced Persons.

૪૯ જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં દરદીઓ માટે સઘળું. Nervous Exhaustion.

૫૦ કંઠમાળની દેહવાલાંઓ માટે. Scrofulous Persons.

૫૧ રેતીના દરદવાલાંઓ માટે. Gravel.

૫૨ ફીફરાંના મરજવાલાંઓ માટે. Epileptic Persons.

૫૩ ખસવાલાં દરદીઓ માટે. Scurvy.

૫૪ સંગ્રહણીની બીમારીવાલાંઓ માટે. Diarrhœic Persons.
૫૫ બાળપણ અને જવાંની માટે. Childhood and Youth.
૫૬ અધેાડપણ અને ઘડપણ માટે. Aged Persons.

૧૪ ગુપ્ત દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો.
સફે ૨૩૪ થી ૨૭૫.

આ ૧૪ દસ્તાવેજોમાં સમાયલી બાબદો અત્રે દરશાવી શકાય એમ નથી.

સ્ત્રી–પુરૂષોની ઉપર જણાવેલી છપન પ્રકારની સ્થીતી માટે, નીચલી બાબદો દરેક દીરઘાયુષી–દસ્તાવેજમાથી વીસ્તારી વરણવેલી મળી શકશે.

આયુશ લાંબા બનાવવાનો ભેદ જાણવાની રીત.

૧—દરેક ઓરત કે મરદ માટે. ... ...

૨—દરેક નાંહનાં કે મોટાં માટે. ... ...

૩—દરેક જવાંન કે વૃધ માટે. ... ...

૪—છપન પ્રકારની શારીરીક સ્થીતી માંહેલી દરેક સ્થીતી જાણવાની રીત. ... ...

૫—દરેક જન પોતાની તેમજ બીજાંની તબીયત કેવી રીતે પીછાની શકે, તે જાણવાની રીત ... ...

પાનું ૨૩૮.

સાચવેલી ખોરાકીના ગંજાવર ભંડાર.

લગભગ પચાસ ચીત્રોવાલી પ્લેટ.

પાનું ૨૪૨.

આપણા દેશમાં મલતા અસખ્ય શીકારોની સંખ્યા.

લગભગ ૨૫ થી ૩૦ જાણવા અને જોવા લાયક ચીત્રો.

પાનું ૨૪૪.

દરીયાઈ દુનીયા.

મહાસાગરના પેટાંમાં કેવી કેવી જાતની વસ્તી વસે છે.
૪૦ ચીત્રોવાલી ચીત્રમાળા.

પાનું ૨૫૨.

વનસ્પતી દુનીયા.

૪૦ જાતની વનસ્પતીના જાણવા અને જોવા જોગ
નમુનેદાર ચીત્રોવાલી ચીત્રમાળા.

પાનું ૨૬૦.

ફુળ-ફુટનો મહીમા.

લગભગ ૩૫ જાતના ફુળ-ફુળાદીની મનપસંદ ચીત્રમાળા.
પસંદ કરો-શું શું ખાવું છે?

ખાંન પાંનનાં પુષ્ટીપ્રમાણ ચીત્રો.

૧૨૦ (પ્રમાણાકાર.)

THE GREAT ART OF LIVING.

પાનું.

જવાબ નંબર.

પાનું.

પાનું.

પુસ્તક બીજું.

જીવન-શાસ્ત્ર.

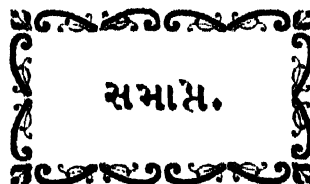
પાનું.

પત્ર ૨૯ મું—ચાંમડીના દરદો. **DISEASES OF THE SKIN.**

પુસ્તક ત્રીજું.

આપણાં થોડાંક આરોગ્યરક્ષક મથકો.

પત્ર ૩૦ મું:—**OUR FAVOURITE RESORTS FOR INVALIDS.**


સમાપ્ત.

જીવન શાસ્ત્રનો ગુપ્ત ભેદ.



જીંદગીનો ચેરાગ કેવી રીતે બળતો રહે ?

જીવન-શાસ્ત્રના

ગુપ્ત ભેદ.

THE GREAT ART OF LIVING.

પત્ર ૧ લું.

મોત.



મારા પરમસ્નેહી મીત્રો 

આદમીજાતથી વસાયલી આ દુનીયાંમાં કદાચજ એવી બીજી કોઇ ચીજ હસ્તી ધરાવતી હશે, કે જે મોતના કરતાં વધારે ડરાંમણી અસર માણસજાત ઉપર કરતી હોય.

હસ્તી અને નીસ્તી એ બે વીના દુનીયા ચાલી શકેજ નહી. હસ્તીમાં જનમ, અને નીસ્તીમાં મોતના ગુપ્ત ભેદ સમાયલા છે. નામ તેનો નાશ નક્કી સરજાયલોજ છે.

મોત નક્કી છે. જીંદગીનું જીવન અચોક્કસ છે. ઓ માનવી ! જ્યારે એવા સંજોગ વચ્ચે તારે જીવવું છે, ત્યારે તારી ગુમાની, તારી રીતીનીતી, અને રેહણીકેહણી, તારી દોલત અને તારાં સુખ, એ સરવે જયાંનું ત્યાંજ મુકી અંતે તુને મોતની સાથે ચાલી જવું પડશેજ.

તારી માયા અને પ્રીત તકલીદી છે.એ માયા ઠગારી છે. જયારે મોતનો ડંકો અજલના પડધાંમ ઉપર વાગે છે, અને જયારે જમનો દુત અજલનું તેડું લઇ સાંમે આવી ઉભો રેહ છે, ત્યારે તુને લાગેલી આ દુનીયાની માયાને લીધે, ને મરવા ગમતું નથી. અને તે માટેજ તું મોતથી

ડરે છે. પણ તું લાઇલાજ છે. તારાં બળ અને કળ, અને તારી હીંમત અને હીકમત એ સઘળાંનું મોતની ઘડી આગલ જરાએ ચળણ ચાલતું નથી.

ત્યારે એવાં જબ્બુંન અને જોરાવર મોતને માટે કાંઇક નવું જાણવાની આપણી ફરજ છે. મરવું એ આપણી સરજત છે, પણ એ સરજતની ફીલસુફીમાં ઉતરી લાંબાં વીવેચન વાંચવા કરતાં, એ મોતને બનતા સુધી આપણુ પોતાથી બને એટલું દુર રાખવાની જો તજવીજ કરીએ, તો આજના સુધરેલાં વૈદકશાસ્ત્રને આધારે કેટલેક દરજ્જે આપણુ તેમાં ફાવીને ફતેહમંદ થઇએ છીએ.

જુદી જુદી જાતનાં મોત.

સઘળાંઓને મરવું તો છેજ. અને સઘળાંઓ મરે છે. પણ સઘળાંઓ કાંઇ એક સરખી રીતે અને એકજ રીતે મરતાં નથી. મોત એ અમુક કારણનું એક પરીણાંમ છે. પણ એ પરીણામ કાંઇ એકજ ચોકસ રીતે આવવું જોઇએ, એમ નથી.

પેહલી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમીની જીંદગીનો ચેરાગ એકદમ એકાએક બુજાઇ જાય છે, અને તેજ વખતે, તે આદમી જીવ વગરનું થઇ મરણ પાંમે છે. એક પળ આગમજ તે હસ્તું બોલતું હતું, અને બીજીજ પળે તેની તબીયતમાં કાંઇપણ ફેરફાર થયા વીના, તે એકાએક અને એકદમ મરણ પાંમે છે.

બીજી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમીને મરવા આગમજ જબરી તાંનતોડ અને અછાડપછાડ કરવી પડે છે, જેને આપણુ કેહીએ છીએ કે: 'જીવ જતાં ઘણીજ મુસ્કેલી પડી.'

ત્રીજી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમી પોતાના મરણની છેલ્લી ઘડી સુધી પોતાની પુર હુશીયારીમાં રહે છે, અને પોતાની આસપાસ ઉભેલાં સઘળાંને તે

પોતાની છેલ્લી ઘડી સુધી ધ્યાનથી જોતું રહે છે, અને તેથી હુશીયારીમાંજ પોતાનો છેલ્લો દંમ ખેંચી, તે મરણ પામે છે.

ચોઠી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમી પોતાના મરણ આગમજ પોતાની સુદ્ધી ખોઇ દેઇ બેહોશી અને બેધ્યાનીમાં કલાકો સુધી, અને કોઇ વખત તે દીવસોના દીવસો સુધી તેવીજ બેહોશ હાલતમાં પડી રહે છે. કયારે તે મરણ પામશે તેની ચોકસ અટકલ તબીબો વગીક કરી શકતા નથી. તેની આસપાસ બનતા બનાવોનું તેને કાંઇપણ ધ્યાન કે ભાંન રહેતું નથી. એવી હાલતને સાધારણ રીતે આપણ કેહીએ છીએ કે: 'અરધું આ દુનીયામાં, અને અરધું પેલી દુનીયામાં છે.' અંતે તે એક છેલ્લો દંમ લેઇ મરણ પામે છે.

અચબુચ મરણનું કારણ.

કોઇક કારણને લીધે આદમીના (દીલ) હાર્ટનું ચાલવું એકદમ બંધ પડી જાય છે, યાને તે પોતાનું કાંમ કરતું અટકી પડે છે. અનેક વખતે આપણે સાંભલ્યું છે, કે અમુક આદમી 'ધાસ્તીનો મારીયો, બેહોશ થઇ ગયો.' એવાબી બનાવો જીંદગીમાં આદમીઓ અનુભવે છે, કે જેના અનુભવથી આદમીનો ગુસ્સા પ્રગટી નીકળતાંજ, તેના હાર્ટ (દીલ) ઉપર તેથી એવી તો કાતીલ અસર થાય છે, કે તેથી તેનું 'હાર્ટ' એકદંમ ચાલતું અટકી પડે છે, અને તેથી આદમીનું તત્કાળ મરણ નીપજે છે. એવાં મોતને તબીબો 'Death from Shook' કહે છે.

મરણ આગમજ આદમીને ઘરટલો ચાલે છે તેનું કારણ.

કોઇ વખત મરણ સમે આદમીનો જીવ જતાં મોટી મુસ્કેલી પડે છે. એવી રીતે જ્યારે મરણ આવે છે, ત્યારે આદમી ઘણુ કરી દમ લેવા માટે વળખાં મારે છે. દમમાં હવા લેવાની તે તજવીજ કરે છે, પણ દમમાં જોઇએ તેટલી હવા તે ખેંચી શકતું નથી, અને

પુરતી હવા તેના દમમાં નહી દાખલ થયાથી, શરીરમાં ફરતું લોહી જોઇએ તેવું સ્વચ્છ થતું નથી, જેથી અસ્વચ્છ લોહી શરીરમાં પચવા માંડે છે. વળી લોહીના ફરવાની ઝડપ પણ બહુ નબળી પડતી જાય છે, અને અંતે રફતે રફતે શરીરમાં લોહીનું ફરવું બંધ પડે છે. પણ જેમ જેમ શરીરમાં લોહીનું ફરવું મંદ થતું જાય છે, તેમ તેમ આદમી પોતાના શ્વાસમાં હવા લેવા માટે ભારે વળખાં મારતું જાય છે. એવે વખતે મોત અને જીવ વચ્ચે એક જાતની એવી લડાઇ ચાલે છે, કે જેને આપણ ઘરટલો ચાલે છે, એમ કહીએ છીએ. અંતે મોત જીંદગી ઉપર ફાવે છે. એવી રીતે આવતું મરણ દમમાં (Lungs—ફેફસાંમાં) હવા નહી જઇ શકયાથી નીપજે છે. તબીબો એવી રીતના મોતને Death by Asphyxia or Apnœa' કહે છે.

જીવવા માટે જોઇતી ચીજની કાંહાંણી.

જેમ ચેરાગને તેલની જરૂર છે, તેમ આદમીને જીવવા માટે હવાની જરૂર છે. કેહવાની જરૂર છે, કે આદમીને ખોરાક યા પાણી અગરજો એ ચાર કે પાંચ કલાક સુધી નહી મળે, તો તે વગર તેને ચાલી શકે છે, પણ જો આદમીને એ ચાર કે પાંચ મીનીટબી હવા દમમાં લેવા નહી મળે, તો તે વીના તે જીવી શકે નહી.

જીંદગીના ચેરાગની જોત જળતી રાખવા માટે હવાની કેટલી જરૂર છે, તે વાંચકોને સમજાવવાની જરૂર હોવાથી, સરલ ઇબારતમાં નીચલી રમુજી કાંહાંણી હું રજુ કરૂછું.

વેહવારૂ રીતે આ સીદ્ધાંત પુરવાર કરવાની નેમથી એક વિદવાંને ૨૦૦ રતલ મટોડી સુકવીને એક માટીના મોટાં કુંડાંમાં ભરી, અને તે માટીના કુંડાંમાં વીલો (willow) નામના ઝાડનો એક નાંહનો જેવો પાંચ રતલના વજન જેટલો રોપો રોપ્યો. એ પછી તે કુંડાંમાં તેણે રોજ પાણી સીપવા

માંડયું. પેહલાં પાંચ વરશના અરસામાં તે રેાપાને રેાજ નીયમીત પાણી સીપવું તેણે ચાલુ રાખ્યું. એ પાંચ વરશની મુદતમાં તે રેાપેા વધીને એક મેાટાં ઝાડ જેવેા થયેા. પાંચ વરશ પુરાં થયા પછી પેલાં કુંડાંમાંથી તે રેાપાને બાહાર કાહાડીને પાછેા તેને તેાળ્યેા, તેા તેનું એકંદર વજન ૧૭૦ રતલ માલમ પડયું. એટલે પાંચ વરશની મુદત દરમ્યાંન, જે રેાપેા પેહલાં ફકત પાંચ રતલના વજનનેા હતેા, તે વજનમાં ૧૬૫ રતલ વધ્યેા હતેા. એ ઉપરથી એક રમુજી સવાલ ઉઠયેા, કે આ સઘળું વજન પેલેા રેાપેા કયાંથી અને શામાંથી મેળવી શકયેા? શું આ ૧૬૫ રતલનું વજન પેલી ૨૦૦ રતલ માટી અંદરથી પેલા રેાપાને મળ્યું હતું? આ સવાલનુ છાંડણુ કરવા તુરતજ પેલાં કુંડાં માંહેલી સઘળી માટીને બાહાર કાહાડી બીલકુલ સુકવી નાખી તેનું વજન કીધું, તેા તેના આગલાં વજનમાં ફકત બે આંઉસ જેટલેા ફરક પડેલેા માલમ પડયેા. આ રેાપેા જયારે પાંચ વરશમાં ૧૬૫ રતલ વજનમાં વધવા પામ્યેા હતેા, ત્યારે પાંચ વરશમાં આ માટી જે ૨૦૦ રતલ હતી, તેમાં ફકત બે આંઉસ જેટલેા ઘટાડેા થયેા હતેા! દેખાઇતું હતું કે મજકુર રેાપાનું લાકડું જે આટલું બધું વજનમાં વધી ગયું હતું, તે કાંઇ ૨૦૦ રતલ માટીને આભારી નહી હતું. ત્યારે આ વધારાનું વજન કયાંથી આવ્યું હતું?

આ સવાલનેા જવાબ ફકત બેજ રીતે અપાઇ શકાય છે. (૧) યા તેા પાંચ વરશ સુધી આ રેાપાને જે પાણી નીયમીત સીપવામાં આવ્યું હતું તેમાંથી, યા તેા (૨) જે હવા તે રેાપાને મળતી હતી તેમાંથી આ ૧૬૫ રતલનું વજન તે રેાપેા મેળવી શકયેા હતેા. આ બેમાંથી છેલ્લેા જવાબ વધારે સંભવીત મનાઇ ચુકયેા છે.

આ ઉપરથી માનવાને દરેક કારણ છે, કે જેમ હવાથી ઝાડ અને વનસ્પતીની જીવન શકતી જાગરૂત રહે છે, અને હવાથી

તેમનું પોષણ થાય છે, તેમ આદમીનું મરવું કે જીવવું પણ હવાને આધારેજ રેહવું જોઇએ.

મરણ પામતાં આદમીને મરણ સમે કેવું લાગે છે.

વીદવાંનો એવાં મત ઉપર આવેલા છે, કે આદમી પોતાના મરણની છેલ્લી ઘડીને પોતાની સામે આવેલી જોઇ ધાસ્તી ખાઇ ગભરાય છે, એ વાત ખોટી છે. મરણના બીછાંણા આગલ ઉભેલાંઓને અગર જો કોઇ કોઈ વખત એવું માલમ પડયું હોય, તો તે અપવાદ તરીકે માની શકાશે. પણ એટલું તો નકી થયું છે, કે મરણના પ્રયોગની ક્રીયા આદમીના શરીરમાં એક વખત શરૂ થઇ ચુકયા પછી, મરનાર આદમી દુઃખ અને વેદના જેવું, કે ધાસ્તી યા ફીકર જેવું જરાબી કાંઇ અનુભવતું નથી. મરણ સમે કેટલાંકો કલાકના કલાકો સુધી બેભાંન કે બેહોશ હાલતમાં પડી રહે છે, અને કેટલાંકો દીવસો સુધી તેમજ પડી રહયાં છે. ફીકર અને ધાસ્તી મોતના નામથી લાગવા માટે આદમીને ભાંનની ખાસ જરૂર છે, પણ મરણ સમે શરીરમાં લોહીનું ફરવું જયારે મંદ પડી જાય છે, ત્યારે તેને ભાંન રેહતુંજ નથી. એટલાં માટે મરણ સમે આદમીને મોતનું ભાંન રેહતું નથી, એમ સાબેત થઇ ચુકયાથી, મરણ પાંમતાં આદમીને કાંઇબી ધાસ્તી કે ફીકર, યા દુઃખ કે વેદના થતી નથી, એમ વૈદકશાસ્ત્રનું કેહતું છે.

મરણ સમે થતા કેટલાક ચાળા ઉપરથી જો કોઇ એમ કેહતું હોય, કે અમુક આદમીને મરવા બીલકુલ ગમ્યું નહી, તો તે વાત ગલત છે. મોતની છેલ્લી ઘડીએ મરનારના ચેહરા ઉપર કોઇ વખતે ઠંડો પસીનો ફુટી નીકળે છે, અને કોઇ વખતે તો તેનું આખું શરીર એવા પસીનાથી ભીંજાઇ ગયલું માલમ પડે છે. કોઇ વખત મરતી વખતે આદમીના ચેહરાનો ઘાટ ફેરવાઇ ગયલો જણાય છે, દમ લેવાના વળખાં મારતું તે દેખાય છે, યા તો કોઇ વખતે સાંમા

આદમીને કંપારી ઉપજાવે એવી તેને તાનતોડ થાય છે. પણ એ સઘળું કાંઇબી દુઃખ દરદથી મરનારને થાય છે, એમ સમજવું નહી. આદમીના મરણની છેલ્લી ઘડીએ, યાને આદમીનો જીવ જતી વખતે, કોઇ પણ પ્રકારનું દુઃખ કે ધાસ્તી તે અનુભવતુંજ નથી.

બંદુકની ગોળીથી, યા ભાલા, કે તલવારથી વીંધાઇ મરણ પામનારને શું શું થાય છે.

પણ આ ઉપર લખેલી બીના જબરી અને જાસ્તીથી ઉપજેલાં મરણને લાગુ પડતી નથી, એ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી. એવી રીતે ઉપજેલાં મરણના ભોગ થઇ પડનારના ચેહરા જોતાંજ તબીબો મરણનું કારણ કહી શકે છે. લડાઇના મેદાંનમાં જે જે તબીબોએ અનુભવ મેળવ્યો છે, તેઓ જણાવે છે, કે જેઓ તલવારથી યા ભાલાથી વીંધાઇ જઇ મરણ પામેલા હોય છે, તેઓ બંદુકની ગોળીથી વીંધાઇ ગયલાઓમાંથી તુરતજ ઓળખાઇ આવે છે.

એ ઉપરાંત બીજી અનેક પ્રકારની રીતે મોત, જીંદગીના ચેરાગને બુજવે છે, પણ તે સઘળી રીતોના ઉંડાણમાં ઉતરવાની અતરે જરૂરત ન હોવાથી, તે વીશે બોલવું બીનજરૂરનું છે.

મોતને પીછાનવાની નીશાંનીઓ.

ઘણીકવાર દરદીના આવી પુગેલાં મોતને પીછાનવામાં દરદીના સગાં સ્નેહીઓ ગફલતી કરે છે, યા મોતની નીશાંનીઓને પીછાનવાના તેમના અજ્ઞાંનપણાને લીધે, દરદીની ખરી હાલતને તેઓ પીછાની શકતાં નથી.

મોતના ચીન્હો કાંઇબી ચોકસ પ્રકારના હોતાં નથી, કેમકે મોત કાંઇ પણ ચોકસ પ્રકારે આવતું નથી. જેવી બીમારી, તેવું મોત. કોઇ વખતે મરણ સમે બેફાંમી આવે છે, શરીરના 'મસલ્સ' ઢીલા પડી

જાય છે, અને ભાંન ભુલી જવાય છે. મરનારની આસપાસ શું શું બનાવો બને છે, તેનું જરાએ ભાન તેને રેહતું નથી.

બાજે વખત મરનાર બેહોશ પડે છે, પણ એ બેહોશી દરમ્યાન તે કાંઇક ખુશ ખ્વાબ જોતું હોય એવું તે અનુંભવે છે. એવી હાલતમાં દરદી કોઇ વખત લાંબો વખત પડી રહે છે, અને કોઇ વખત જલદી મરણ પાંમે છે.

મરણ સમે 'પવનની કસર' શાથી થાય છે.

કોઇ વાર મરણ સમે દરદીની જોવાની શકતી કાંઇક વિચીત્ર રૂપ ધારણ કરે છે. દાખલા તરીકે તાઇફસ તાવથી નીપજતાં મરણ સમે, દરદીને કીસમ કીસમના અને વિચીત્ર પ્રકારના હવાઇ આકારો નજરે પડવા માંડે છે; દરદી તે આકારો જોઇ તેને હવામાં પકડવાની તજવીજ કરતું જણાય છે, યા તો બીછાણા ઉપર પડ્યું પડ્યું તે વીશે તરેહવાર બકારા યા ચાળા કરે છે. કોઇવાર તે બીહે છે, કોઇવાર તે પુકારી ઉઠે છે, યા બુમ પાડી ઉઠે છે, કે 'વાઘ આયો,—સાંપ ચાલે છે,—કોઇ મારૂં ગળું દાબે છે.—તે નાહસી ગયો,—પકડો,—મારો, વીગેરે.' આપણા અજ્ઞાંનો, એવે સમે કેહે છે, કે 'પવનની કસર થઇ છે' યા પવન થયો છે.' કોઇ વખત સાંભલવાની શકતીમાં પણ કાંઇક એવોજ ફેરફાર થવાને લીધે, કલ્પીત શોર યા પુકાર તેને સંભલાય છે, એવી તે ફરીયાદ કરે છે, અને બાજે વખત ઘંટના અવાજ સંભલાતા હોય, એવું તેને લાગે છે.

મરણ સમે દરદીનો અવાજ નબળો અને ધીમો પડી જાય છે. કોઇ વખત તો તે ઝીણો યાને તીણો પણ બની જાય છે. કોઇ વખત તે દબાઇ જાય છે, તો કોઇ વખત તે એટલો નબળો પડી જાય છે, કે મરનાર ફકત બડબડતું હોય, એમ સંભલાય છે. જ્યારે મોત નજદીક આવી

ઉભું રહે છે, ત્યારે બીજી અનેક પ્રકારની નીશાંનીઓ, ઉપરાંત દરદીની આંખ્યો અંદર ખેંચાઇ ગયલી જણાય છે, તેના ચાવણીઆંમાં ખાડા પડે છે, તેના નાકનો દાંડો સોહરાઇ જઇ નીકળી આવેલો જણાય છે, ચેહરાનો રંગ ભુખરાઇ જાય છે, તથા હોઠ ફીકકા સોહરાઇ જઇ ઠંડા પડી જાય છે. આ સઘળી નીશાંનીઓ, મોતના આવી પુગવાની આગમજથી ખબર પોંહચાડે છે.

શરીરમાંથી જીવ નીકળી ગયો છે, એમ નક્કી કરવા માટે કેવા ઇલાજો લેવાય છે.

મરણ આગમજની ઉપલી નીશાંનીઓ જાણ્યા પછી, એક આદમીના તનમાંથી જીવ બીલકુલ નીકળી ગયો છે કે નહી, તે નકકી કરવા માટે કોઇ વાર થોડાક ઇલાજો અજમાવવામાં આવે છે.

ઘણીકવાર આપણા લોક, કોઇનું અચણુચ મરણ ઉપજયાથી, તે ખરેખર મરણ પામ્યું નહી હશે, એમ ધારી લેઇ બોલતાં જણાય છે, કે: 'છાતી દબાઇ ગઇ છે—કોઇ ગડબડ ના કરો,' તો કોઇ કેહશે કે: 'કોલનવાટર સુંઘાડો' તો કોઇ કેહશે, કે: 'જલદી ડાકટરને બોલાવો.' પણ તે સઘળું ફોકટ. કેમકે આ સઘળી ગડબડ જયારે ચાલુ રેહ છે, ત્યારે દરદીના તનમાંથી તેનો જીવ કેવારનો નીકળી ગયલો હોય છે. તોપણ ઘણીક વાર મોત શકમંદ થઇ પડવાના કારણ તબીબોને મળે છે, અને તે નકકી કરવા માટે કેટલાક ઇલાજો અજમાવવા પડે છે.

મરણ પામેલાં આદમીનો સ્વાસ તપાસવાની રીત.

એક મોત ખરેખરૂં છે, કે શકમંદ છે, તે નક્કી કરવા માટે પેહલાં તો મરણ પાંમેલાં આદમીનો સ્વાસ તપાસવો પડે છે. આ સ્વાસની પરીક્ષા એક આરસીના ટુકડાથી થાય છે. એ આરસીનો ટુકડો શકમંદ મરણવાલાં આદમીના મોહડાં આગલ થોડીક વાર પકડી રાખ્યાથી, તે આરસીના કાચ ઉપર થયલા ફેરફારથી તુરતજ માલમ પડે છે, કે મરનારના શરીરમાં જીવ જેવું કાંઇ છે યા નહી.

આદમી ખરેખર મરણ પામ્યુ છે, તે જાણવા માટે આગલા વખતનો એક ઇલાજ.

આગલા વખતમાં એવી જાતના શકમંદ મોતની તપાસ કરવા માટે, એવી રીતે મરણ પામેલાં દરદીને તેની પીઠ ઉપર સુવાડી, પાણીથી છલાછલ ભરેલું એક ટંમ્બલર, તેની નગ્ન છાતી ઉપર મુકી, તે ટંમ્બલર માહેલાં પાણીને બારીકીથી તપાસતા હતા. જો સેહજબી સ્વાસથી છાતી જરાબી ઉંચકાતી, તો પેલાં ટંમ્બલર માહેલું પાણી તુરતજ હીલવા માંડતું, અને એ રીતે, મોત નક્કી કરવામાં આવતું હતું.

એક ત્રીજા ઇલાજ તરીકે 'લાઇકર એમોનીયા ફોરટીયોર' ને નામે જણાયલી પ્રવાહી દવાને મરનારના નાક આગલ પકડી રાખી, તે તેને સુંઘાડવામાં આવે છે.

આ ઇલાજો અત્રે દર્શાવવાની મતલબ એટલીજ છે, કે કેટલાંક દરદો એવાં જાલમ પ્રકારના હોય છે, કે તેથી દરદી એવી તો બેહોશીમાં કોઇવાર પડે છે, કે ઉપલા સઘળા ઇલાજો અજમાવવા છતાં, તે કારગત લાગતા નથી. દાખલા તરીકે 'કેટેલેપ્સી, અને 'ત્રાંન્સ'ને (*Catalepsy and Trance.*) નામે જણાયલી બીમારીમા આવતી બેહોશીના ભેદને હજી સુધી તબીબો વટીક પુરેપુરી રીતે પોંહચી શકયા નથી.

આ સઘળાં ઉપરથી જાણવાને અને સમજવાને વાજબી કારણ મળે છે, કે મોતથી બીહવાની સેહજબી કાળજી રાખવી ફોકત છે. ઘણાંકો મોતને નામે ધાસ્તી ખાઇ ફીકાં પડી જાય છે. કીસ્સા કાંહાંણીની કથાના વીવેચનથી નહી, પણ વૈદકજ્ઞાંન અને વૈદકશાસ્ત્રના અનુભવીઓના અનુભવ અને સીધાંતથી આપણને ખાતરી મળે છે, કે મોત સમે કાંઇબી પીડા કે વેદના, યા ધાસ્તી કે ફીકર

જેવું માણસને જરાબી લાગતું નથી. આ વાતના ખાતરી પુરવક સીધાંતો વૈદકશાસ્ત્ર અને વૈદકજ્ઞાંન આપણને શીખવે છે, અને જે રીતે તે આપણી આગલ રજુ થાય છે, તે જોતાં, તે નહીં માનવાની આપણને જરાબી આનાંકાંની થતી નથી. મરતી વખતની આ બીના ખરી છે, પણ મરણ પછી બનતી બીનાનું સાહીત્ય આપણા આ પુસ્તકની સાથ જરાએ નીસ્બત ધરાવતું નહી હોવાથી, તે બીના અતરે પડતી મુકવી પડી છે.

જીવનાધાર—એક ગુપ્ત શાસ્ત્ર.

આદમી કેટલાં વરશ જીવી શકે ?

જેમ તેલ વીના ચેરાગ બળતો નથી, તેમ ખોરાક વીના આદમી જીવતું નથી. દરેક આદમી જો ચાહે તો, તે પોતાની જીંદગીનાં આયુષ્ય ઓછામાં ઓછા એકસો વરશ સુધી લંબાવી શકે. આ દલીલ આદમી જાતે ખાસ કરી યાદ રાખવી જરૂરની છે, કે તે જગતનો દાતાર, ઇનસાંનને જનમ આપે છે, તે કાંઇ ટુંક વખતના અરસામાં તેને મારી નાંખવાની નેમથી હોયજ નહી. પણ ખુદરતના નીયમોના અજ્ઞાંનપણાંથીજ આદમી પોતાના મોતને વશ થઇ પડે છે.

દીર્ઘ આયુષી બનવાની કળા.

એ એક ગુપ્ત શાસ્ત્ર છે. એ કળાવંત શાસ્ત્ર જે જે નીયમો જીંદગીના ચેરાગને બળતો રાખવા સુચવે છે, તે નીયમોને જો આદમી અનુસરી ચાલે, તો બેશક તે લાંબી જીંદગી ગુજારી શકે છે. એ નીયમો આ પુસ્તકમાં મેં સમાવેલા છે.

બેશક આ ખાકી જગતની માયા સાથ જકડાઇ ગએલાંઓને જલદી મરવા ગમતું નથી. કોઇબી રીતે, કોઇ પણ ભોગે, પોતાના આયુષ્ય લાંબા કરવા દરેક આદમી તૈયાર થશે. તો એવી એક ગુપ્ત કળા જાણવા માટે આપણ જેબી કાંઇ કરીએ તે વાસ્તવીક કેહવાશે.

દુખ અને મોતને દરેક જણ કેમ દુર કરી શકે.

આપણ જાણયે છીએ કે આદમીની જીંદગીનો આધાર હવા અને ખોરાક ઉપર લટકેલો છે. ખોરાક એ એક ભેદી શબ્દ છે. એ ભેદી શબ્દનો ખરો અર્થ જાણવાની કોઇ જરાબી દરકાર કરતું નથી. સામાન્ય માન્યતા એવી છે, કે 'જીવવા માટે ખોરાક ખાવો જરૂરનો છે, માટે જે મળે તે ખાવું.' પણ એ વીચાર ભુલથી ભરેલા છે. સેંકડો બલકે હજારો સાદાં તેમજ જીવલેણ દુઃખ અને દરદો, આદમીને જે લાગુ પડયાં છે, તે આ ખોરાકનો ખરો અર્થ શું છે, તે નહી જાણતાં હોવાને લીધેજ લાગુ પડયાં છે. જો આદમી પોતાના શરીરની તંદરોસ્તીને કાયમ જાગતી રાખવા ચાહતું હોય, જો આદમી પોતાની જવાંનીના બાહારને લાંબો વખત નીભાવી રાખવા ઇચ્છતું હોય, જો આદમી દુઃખ અને મોતને દુર કરી લાંબી સુખી જીંદગી ભોગવવા માગતું હોય, તો આ ખોરાકના ગુપ્ત ભેદી નીયમોને તેણે અમલમાં મુકવા ઘટે છે.

એ ભેદ ભરેલાં શાસ્ત્રને ખુલ્લુ કરવા કાંઇ જંત્ર મંત્ર કે તંત્રની જરૂર નથી. એ શાસ્ત્રને પોંહચી વળવાનું દરેક વાંચકને બની શકે, માટેજ આ પુસ્તક સેહલ અને સરલ ઇબારતમાં લખ્યું છે. મારે ગુંચવાડો વધારવો નથી, રસાયણ શાસ્ત્રના ભેદોને વચમાં લાવી વાંચકોના મન ઉચીત કરવાં નથી, તેમજ વાંચકોને નહી સમજ પડે તેવા વૈદક શબ્દો ચીતરી, મારે કાંઇ મારી ચતુરાઇ દેખાડવી નથી, પણ દરેક વાંચક દીર્ઘઆયુષી કેવી રીતે બની શકે, અને પોતાનું તન-સુખ તે કેવી રીતે હાંસલ કરી શકે, તેમજ તે પોતાનું શરીર સંરક્ષણ કેમ કરી શકે, અને પોતાને લાગુ પડતાં દુઃખ દરદોને તે કેમ ટાલી શકે, તેના નીયમો અને રસ્તાઓ જીવનશાસ્ત્રના ભેદોને ખુલ્લા કરી દેખાડવા ધાર્યા છે.

પત્ર ૨ જું.

THE FOOD WE EAT.

આપણાં ખાંન-પાંન.



મારાં મેહરબાંન વાંચક —

ગભરાશો ના ! આ પુસ્તક વાંચવું હાથ ધરો, તે આગમજ કદી-બી તમો એવો વીચાર એકદમ બાંધી લેતાં ના, કે 'વેજીટેરીયનીઝમ' ની બાબદ વીશે હીમાયત કરવા મે આ પત્રો લખ્યાં છે. જરાબી એવો તમે ખ્યાલ કરતાં ના. મારી વીનંતી છે, કે એવો ખ્યાલ વાંચકોએ પોતાના મનમાંથી દુર કરીનેજ આ પત્રો વાંચવાં. મને કેહા વીના ચાલતું નથી, કે જો આ પુસ્તક તમો એકવાર ધ્યાંનથી વાંચશો, તો હું ખાતરી •આપું છું, કે દીવસના ચોવીસ કલાક દરમ્યાન, તમુને આ પુસ્તકની રોજ કોઇબી વાર મદદ લીધા વીના ચાલશે નહીં.

એક ફૅશનેબલ ડીનર.

એક ઉકમાઇથી ખવાતાં 'ડીનર' પ્રસંગ ઉપર દાંતના શોખને પંપાલવાની મતલબથી, તેમજ 'ફૅશન'ને જેબ આપે એવી નેમથી, જે જે વાનીઓ ટેબલ ઉપર રજુ કરવામાં આવે છે, તેમાં મોટે ભાગે જુદી જુદી જાતના જાનવરોના માસની જુદી જુદી રીતે પકાવેલી અનેક સ્વાદીષ્ટ વાનીઓ હોય છે. એ ઉપરાંત મચ્છી, સુપ, વીગેરે હોય છે, તે તો જુદાં. આ સઘળી વાનીઓ એક પછી એક પેટમાં હોમાવવામાં આવે છે, અને જ્યારે તે સઘળું પેટની અંદર એકજ જગાએ એકઠું થાય છે, ત્યારે તે સઘળાંની કેવી હાલત પેટની અંદર

થતી હશે, તેનો જ્યારે વીચાર કરીએ છીએ, ત્યારે એકજ સેવટ ઉપર આવીએ છીએ, કે: "ફેશનેબલ ખાંણા ખાવાં, એટલે પેટમાં દરદના બીજને સેવવાં."

પરદેશી ભેાજનની અજાયબીઓ.

એ તો સુધરેલા દેશના સુધરેલાં 'ડીનર'ની વાનીઓને હજી હજારો ભરાઇ છે. પણ આપણી કેટલીક ભાઇબંધ કોમની રાંધણીઓમાં નજર કરવાની જેમને તક મળી છે, તેઓ શું જણાવે છે? ચીનાઓ બીલાડી, કુતરાં, વખારમાં ફરતા મોટા ઉંદરો, વાગળાં અને દેવાલ ઉપર થતા કાંમળીયાઓને બાફી, સેકી, ભુંજી, રાંધીને ખાય છે, અને કોઇ વખતે તો તેનો 'સુપ' બનાવી 'ફેશનેબલ' સુપ તરીકે તેઓ પીધામાં લેય છે.

આસ્ત્રીલીયનો સાપ અને ચેન, તથા કીડાઓને પકાવી ખાય છે. જેપાનીસો પાકેલાં ફળ ખાવા કરતાં કાચાં ફળ ખાવાં વધારે પસંદ કરે છે. ઝંનઝીબારના કેટલાક પાહાડીઓ કુતરાંનાં બચાંને રાંધી ખાવામાં લેહજત મેળવે છે. ટુકમાં દુનીયામાં વસ્તી જુદી જુદી પ્રજાઓ જે જે વિચીત્ર પ્રકારના જાનવરોના માસ ખોરાક તરીકે ખાધામાં લેય છે, તેમાં હાથી, દરીયાઇ ઘોડા, જીરાફ, ઝીબરા, ચીતા, વાઘ, સીંહ, સુસ્વાટ, ઘરોડી, ઉંદરના ભેજાં, તીડ, વીગેરે ખાસ ઉકમાઇથી તેઓ ખાય છે.

જંગલી પ્રજાઓમાં કેટલીક એવીબી જાતો હાલ દુનીયામાં વસ્તી જણાયલી છે, કે જેઓ આદમીનું ગોસ્ત ખાવામાં જીંદગીની એક મોટામાં મોટી મોજ, અને લેહજતદાર મેજબાંની સમજે છે. માણસના માસ ખાઇ જીવનારી પ્રજાની દીલ ધડકાવનારી કાંહાંણીઓને અતરે લંબાવવાની જરૂર નથી, પણ અનુભવીઓનું કેહવું એવું છે, કે

માણસનું ગોસ્ત કોઇબી જાતના પ્રાણીના ગોસ્ત કરતાં વધારે સ્વાદીષ્ટ હોવું જોઇએ.

આપણુ પોતે આપણુંજ માસ ખાઇ કેવી રીતે જીવીએ છીએ, તેની હકીકત.

CANNIBALISM WITHIN THE BODY.

એક ફ્રેંન્ચ વીદવાંન તબીબ જે કાંઇ એ વીશે લખે છે, તે વીશે વાંચકને કોઇબી વખતે ખ્યાલ આવ્યો હોય, એમ આપણાથી મનાતું નથી. તોપણ દેખઇતાં કારણોથી સાબેત થાય છે, કે આપણુ પોતે અમુક સંજોગ વચ્ચે પોતાનાજ માસ અને ચરબી ખાઇ જીવીએ છીયે. ખરી વાત છે, કે આદમીના માસનો ભક્ષ કરવો એ ખ્યાલજ કમકમાટ ઉપજાવનારો છે, છતાં એ વાત ન તુટે એવી દલીલોથી સાબેત થઇ ચુકી છે, કે આપણા શરીરની અંદર તેજ કામ નીત રોજ ચાલુ રેહલું છે. આ વાત વૈદક અભ્યાસીઓને જાણીતી છે, કે આપણા શરીરના ચોકસ ભાગો, અમુક ભાગોને જોખમે જીવે છે. આદમીના શરીરના એવા ભાગો, તે ભેજું (*Brain*) દીલ, (*Heart*) અને ફેફસાં (*Lungs*) છે. આપણા એ 'ઑરગન' શરીરની અંદર પોતાનુ કાંમ ચાલુ કરતાં રહે, માટે તેમનું ચાલુ પોષણ શરીરમા ફરતાં લોહી મારફતે થવુંજ જાઇએ. પણ જ્યારે એ પોષણ, તેમને શરીરમા ફરતાં લોહી તરફથી કાંઇક કારણે બરોબર રીતે મળતું નથી, ત્યારે તે પોષણ શરીર માહેલા કેટલાક ભાગોમાંથી તેઓ મેળવે છે. દાખલા તરીકે આદમીના 'હાર્ટ'ને શરીરમાં એટલું બધું તો કાંમ રાત દીવસ કરવું પડે છે, કે તેને પુરતું પોષણ મળવુંજ જોઇએ. સાધારણ સંજોગ વચ્ચે 'હાર્ટ'ને જોઇતું પોષણ શરીર માહેલું લોહી પુરૂં પાડે છે. એક માણસ ચોકસ વખત સુધી ભુખો રેહયો હોય, યા ભુખમરાથી તે રીબતો હોય, તો તેના

હાર્ટને જેટલું પોષણ લોહી મારફતે મળવું જોઇએ, તેટલું તેને મળતું નથી, એટલે પરીણામમાં શરીરના કોઇ બીજા ભાગમાંથી એ પોષણ મેળવી આપવાની લોહીને ફરજ પડે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે ધડ અને હાથપગના ચરબદાર 'મસલ્સના' ભોગે, એ પોષણ મેળવવાની શરૂઆત થાય છે. એ પછી શરીરના જુદા જુદા પણ ચીકાસદાર અને ચરબદાર ભાગોમાંથી, હાર્ટને લોહી મારફતે પોષણ મળતું રેહછે. શરીરના ભરેલા અને ફરમે ભાગો એવી રીતે પોતાના જાતી ભોગે હાર્ટનું પોષણ કરવા માંડે છે, ત્યારે શરીરના તે ભાગો રફતે રફતે તવાતા અને પીલાતા જાય છે, કેમકે તેમાં સમાયલી ચરબી અને ચીકાસ દીનપરદીન ઓછાં થઇ જાય છે. એજ દેખાડી આપે છે, કે દુકાળ યા બીજા દારિદ્ર સંજોગોને લીધે ભુખમરો જેઓને સેવવો પડે છે, તેઓ તવાતાં અને નખાતાં કાં જાય છે.

જયારે શરીરના મસલ્સમાંથી સઘળો ચીકાસ અને સઘળી ચરબી તવાઇ જાય છે, ત્યારે છેવટે માસવાલા ભાગો ઉપર પોષણ માટે દરોડો પડે છે. એ દરોડાના પરીણામમાં આદમી સેવટે હાડપીંજર જેવું બની જાય છે, અને સેવટે તેના શરીર ઉપર ફકત હાડકાં અને ચામડાં નજરે પડે છે. પણ શરીરનો આવો દયાજનક ફેરફાર થયા છતાં, અને આખું શરીર ભુખમરાને લીધે તવાઇ અને ખવાઇ ગયા છતાં, તે માહેલું હાર્ટ, તેમજ ફેફસાં, અને ભેજાંના કદમાં જરા પણ ફેરફાર થતો નથી, અને જેવાં અને જેટલાં કદનાં પેહલાં હતાં, તેવાં અને તેટલાંજ કદન સેવટ સુધી તે માલમ પડે છે.



પત્ર ૩ જું.

દુધ.

MILK.



મારા મેહરબાન રફીક

સુખ તેમજ દુ:ખમાં, નાંહના તેમજ મોટાંની જીંદગીના નીભાવ માટે, દુધ એક એવા કીમતી ખોરાકની ચીજ છે, કે આ પ્રસંગે સામાન્ય વાંચક વરગની જાણ માટે તે વીશે કાંઇક વિવેચન કરેલું બેશક જાણવા જોગ થઇ પડશે.

દુધનો ખરો ચીતાર.

આદમીના શરીરના ઉધરભાવ અને જીંદગીના નીભાવ માટે જે જે ખોરાકની જરૂર પડે છે, તે સઘળી ચીજોના મુળ તત્વો, દુધની અંદર મળી આવે છે. દુધનો ખોરાક, સર્વે રીતે એક સંમ્પુરણ ખોરાક તરીકે એકમતે મનાઇ ચુકયો છે. આદમીના શરીર માંહેલાં હાડકાં, મસલ્સ, (માસના લાઠા) વીગેરેને તેથી પુષ્ટી મળે છે, એટલુંજ નહી, પણ આદમીનાં ભેજાંને તેમજ જ્ઞાનતંતુને (*Nerves*) તથા શરીર માહેલી સઘળી અગત્યની ઈન્દ્રીઓનું પણ તે પોષણ કરે છે. એવા એક સંમ્પુરણ ખોરાકની તપાસ લેતાં, તેમજ તેના ગુણ અવગુણ જાણતાં દરેક જંને શીખવું જોઇએ છે.

દુધની પરીક્ષા અને તપાસ કરવાની રીત.

(સોજુ દુધ કેવું હોય.)

ધ્યાંન રાખવું કે સારૂં અને સોજું દુધ મેળવવું આજે મુશ્કીલ પડે છે. ૧. સોજું અને સારૂં દુધ બીલકુલ સુફેદ અને અપારદરશક,

(*Opaque*) હોય છે. ૨. સોજ્જાં દુધને એક કાચના ટંમ્બ્લરમાં રેડી તેને ઠરવા દેવું, અને તે પછી જોવું કે તે દુધને તળીએ કોઇબી જાતનો ઠરો (*Deposit*) દેખાય છે, યા નહી. સોજ્જાં, યાને વગર ભેળસેળવાલાં દુધમાં જરાબી ઠરો (*Deposit*) હોવો જોઇએ નહી. ૩. સોજ્જાં દુધમાં કોઇબી પ્રકારનો વાસ, યા કસ્વાદ હોતો નથી. ૪. સોજ્જું દુધ ઉકાળ્યા છતાં રંગમાં જરાએ બદલાતું નથી. દુધની પરીક્ષા કરવાની આ ઘરગતુ રીત છે. એ ઉપરાંત બીજી રસાયણીક રીતોથી પણ દુધ તપાસી શકાય છે, પણ તે સઘળી અવેહવારૂ થઇ પડે, માટેજ તે અતરે દરશાવવી ફોકટ છે.

સોજ્જાં દુધમાં શું શું હોય છે, તે જાણવાની રીત.

આપણ જાણયે છીએ, કે દુધ પ્રવાહી (*Liquid*) તેમજ સંગીન (*Solid*) ચીજોનું બનેલું છે. સંગીન (*Solid*) ચીજોમાં (*Casein*) કેઝીન, યાને જેમાંથી પનીર અને દહીં બનાવવામાં આવે છે તે, ચીકાસદાર ભાગ જે ક્રીમને (*Cream*) નામે ઓળખાય છે, અને જે દુધમાં સમાયલાં પ્રવાહી કરતાં વજનમાં હળકી હોવાથી દુધ ઉપર તરી આવે છે તે, મીઠાસદાર ભાગ 'સ્યુગર' જે લૅકટોસને (*Lactose*) નામે ઓળખાય છે, અને દુધ જ્યારે ખાટું થાય છે ત્યારે તે 'લેકટીક ઍસીડ' નામની જાણીતી બનાવટમાં બદલાય છે તે, અને બીજા કેટલાક ખારો (*Salts*) હોય છે.

કેઝીન–(*Casein*) માંથી 'ચીઝ' યાને પનીર બનાવવામાં આવે છે. દુધ માહેલા આ ભાગથી શરીરના માસનો ઉઘરભાવ વધે છે, અને શરીર ખીલે છે.

ક્રીમ–(*Cream*) યાને મલાહી, જે દુધનો ખરેખર ચીકાસદાર ભાગ છે, અને જે શરીરમાં ચરબીને પેદા કરે છે, તથા ગરમી પણ કેટલેક દરજજે શરીરમાં તે ઉતપંન કરે છે.

લૅકટોસ (*Lactose*) જેથી શરીર અંદર ગરમી ઉતપંન થાય છે, તેમજ ચરબીની ઉતપંત્તી કરવામાં પણ તે કાંઇક કાંમ લાગે છે.

ખારો–(*Salts*) દુધમાં સમાયલા એ ઉપરાંત જુદા જુદા ખારો શરીર અંદર ફરતાં લોહીને જોઇતો ખારાસ પુરો પાડે છે, જેથી હાડકાંનો ઉધરભાવ વધે છે; અને તેમને પુષ્ટી પણ મળે છે.

જુદાં જુદાં જાનવરનાં દુધ.

જાનવરોની જાત.	દુધના ૧૦૦૦ ભાગમાં.	દુધના ૧૦૦૦ ભાગમાં.				
	પ્રવાહી યાને પાણી (Liquid)	સંગીન ચીજો કુલ્લે મળી. (Solid)	મીઠાસનો ભાગ. (ખાંડ).	ચીકાસનો ભાગ. ક્રીમ.	કેઝીનનો ભાગ. પુષ્ટીકારક	ખાર. જુદા જુદા. હાડકાંને પુષ્ટીકારક.
ગાયનું દુધ.	૮૬૪ **	૧૩૫ **	૩૮ *	૩૬ *	૫૫ *	૬ *
બકરી ,,	૮૪૪ **	૧૫૫ **	૩૬ *	૫૬ *	૫૫ *	૬ *
મેંઢી ,,	૮૩૨ **	૧૬૭ **	૩૯ *	૫૪ *	૬૯ *	૭ *
ગધેડી ,,	૮૯૦ **	૧૦૯ **	૫૦ *	૧૮ *	૩૫ *	૫ *

વાંચનાર ઉપલા કોઠા ઉપરથી જોઇ શકશે, કે આ કોઠામાંથી કેટલી અગત્યની બાબદ ઉપર અજવાળું પડે છે. દાખલા તરીકે ગધેડી અને ગાયના દુધને સરખાવશું તો ગાયનું દુધ વધારે ઘટ્ટ માલમ પડશે, કેમકે તેમાં પ્રવાહીનું પ્રમાણ ઓછું છે. પણ ગાયનું દુધ સંગીન પદારથોમાં ગધેડીના દુધ કરતાં ચઢીઆતું માલમ પડે છે, કેમકે તે એના પ્રમાણમાં કાંઇક ફેર પડે છે. તોપણ સંગીન

ચીજોના પ્રમાણમાં બકરીનું દુધ, ગાય અને ગધેડી કરતાં વધારે ચઢે છે, અને મેંઢીનુ દુધ તો સંગીન ચીજોના પ્રમાણ સરખાવતાં સરવેથી વધારે ચઢીઆતું જણાય છે. વળી તેમાં પુષ્ટીકારક ભાગ-કેઝીન પણ સરવેથી વધારે છે.

ભેંસનું દુધ.

એ સધળી જાતના દુધ કરતાં, ભેસનું દુધ સરવેથી વધારે શ્રેષ્ટ અને વધારે ચઢીઆતું છે. પણ બાળકોના કરતાં મોટાં માણુસનેજ તે વધારે અનુકુળ થઇ પડે છે, સબબ બાળકોને તે હજમ કરવું ભારી પડે છે, અને તેટલાં માટેજ તેમાં પાંણી ભેળીને બાળકોને આપ્યા વીના તે હજમ થતું નથી.

વાઘ અને રીંછનું દુધ.

એવું બોલતાં અનેકવાર સંભલાયું છે, કે વાઘણ અને રીંછનું દુધ ચોકસ પ્રકારના છાતીના દરદો ઉપર અકસીર ઇલાજ તરીકે પીધામાં આવે છે. પણ રસાયણીક પ્રયોગથી જુદાં જુદાં જાનવરોના દુધનું પ્રથકરણ કીધા પછી, જે જે પ્રવાહી અને સંગીન તત્વો તેમાં સમાયલાં વીદવાંનોને જણાયાં છે, તે ઉપરથી એવું કાંઇબી માલમ પડતું નથી, કે એ દુધમા કોઇબી પ્રકારનું નવું રસાયણીક તત્વ એવું હોય, કે જે મજકુર દરદ ઉપર એક અકસીર ઇલાજ તરીકે કામ લાગે.

દુધાળાં જાનવર ચીકાસદાર અને પુષ્ટીકારક દુધ કયારે આપી શકે છે.

સારા ખોરાકથી, અને હવા ઉજાસવાલાં તબેલામાં જાનવરોને રાખ્યાથી ચીકાસદાર દુધ મળે છે. પણ એ ઉપરાંત દુધાળાં જાનવરો પોતાની જીંદગીના ચોકસ સંજોગો વચ્ચે, યાને તેમના માસીક-અવ-

સરો પ્રસંગે તેઓ હંમેશાં ચીકાસદાર અને પુષ્ટીકારક (વધારે કેઝીન-વાલું*) દુધ આપી શકે છે. એવું સીધ્ધ થયું છે, કે તેમની માસીક બીમારી પ્રસંગે, દુધાળાં જાનવરો બીજા પ્રસંગો કરતાં વધારે ચીકાસદાર અને પુષ્ટીકારક દુધ હંમેશાં આપે છે.

એ ઉપરાંત દુધાળી માદાઓ ચોક્સ વખતે જયારે નરના મેલાપ ખાતર અતીશે ઉસ્કેરાયલી હાલતમાં આવે છે, ત્યારે પણ તેઓ એવું પુષ્ટીકારક દુધ આપતી રેહ છે. આ તેમની ઇચ્છા ફળતાંજ, અને તેમની ઉસ્કેરાયલી હાલત નરમ પડતાંજ તેઓ પોતાની અસલી રીત પ્રમાણે પાછાં દુધ આપતાં થાય છે.

ખઇવાલાં જાનવરોનું દુધ પીછાનવાની રીત.

ખઇનો રોગ ભેંસના કરતાં ગાયોને હંમેશાં લાગુ પડે છે. જાનવરોના તબીબો દુધાળી ગાયોની શારીરીક હાલત તપાસી તે સેહલથી અટકળી શકે છે. એવાં જાનવરોની દેહ યાને તબીયત મોટે ભાગે *Scrofulous diathesis* (સ્ક્રૉફ્યુલસ-ડાયથિસીસ) ને નામે તબીબી ભાષામાં ઓળખાય છે. એવા જાનવરોનું દુધ પીનારાંઓને બેશક નુકસાન કરે છે, અને બાળકોને તેથી પેટનો મરજ લાગુ પડવા ઉપરાંત, તેમને ખઇ રોગના ઉપર પણ નાખી દે છે. એવાં જાનવરોના દુધમાં અમુક ખારવાલાં તત્વો મોટાં પ્રમાણમાં હોય છે. એવાં કોઇ દુધની જો તપાસ કરવી હોય, તો તે દુધને એકાદ કાચના ટમ્બ્લરમાં રાખી ઠરવા દેવું, અને કલાક એક પછી તપાસી જોતાં માલમ પડશે, કે તે ટમ્બ્લરને તળીએ રેતીના દાણા જેવો 'ઠરો' ઠરી રહે છે. ત્યુબરક્યુલોસીસ, અને થાઇસિસના રોગથી પીડાતાં જાનવરોના દુધમાં હંમેશાં એવો ઠરો ભારોભાર માલમ પડે છે. એવું દુધ પીવું બીલકુલ નુકસાંનકારક છે.

*Sanitary Science and Police. By Fleming.

દુધાળાં જાનવરોના દુધ બગડવાનાં કારણ.

(દોહેલું દુધ બંધાઇ જવાનાં કારણ.)

કોઇવાર દુધ દોહ્યા પછી તુરતજ તે બંધાઇ જાય છે, યા તો કોઇવાર દુધ દોહતાંજ તે બંધાયલું નીકળે છે. કોઇકવાર બાહારની ખાંમી-ભરી રીતભાત અને અગવડોને લીધે પણ દુધની અંદર ખટાસ પાકે છે, અને તેથી પણ દુધ બંધાઇ જાય છે. દુધમાં ખટાસ પાકયા પછી તે તુરતજ બંધાવા માંડે છે. કોઇવાર એ ખટાસ દુધને ઉકાળ્યા પછી પણ તેમાં પાકી શકે છે. એ ઉપરાંત બીજાં કારણો તરીકે, જ્યારે જાનવરના સ્તંનની અંદર સોજો આવેલો હોય છે, ત્યારે પણ સ્તંનમાંથી દુધ બંધાયલું નીકળે છે. ગરમીના દાહડામાં દોહેલાં દુધમાં તુરતજ ખટાસ પાકવાનો મોટો સંભવ રેહછે.

પીળું દુધ—તેના કારણ.

Yellow—Milk.

જાનવરના સ્તંનના અમુક ભાગ જયારે લોહીથી ચીકાર થાઇ આવ્યા હોય (*Congestion of Udder*) ત્યારે ઘણી વાર તેઓ જે દુધ આપે છે, તેનો રંગ પીળા જેવો હોય છે. તુરતની વિઆયેલી માદાનું દુધ પણ એવાજ પીળા રંગનું હોય છે. કેટલીક વખત ચોક્કસ જાતનો ભાજીપાલો, યા ઘાસચારો ખાધાથી પણ પીળા રંગનું દુધ દુધાળાં જાનવરો આપે છે. એટલાં માટેજ એ પીળા રંગનું દુધ પીવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી.

બલુ રંગનું દુધ—તેના કારણ.

Blue—Milk.

દુધાળાં જાનવરો કોઇવાર બલુ રંગનું દુધ પણ આપે છે. એ દુધનો રંગ કાંઇ છેક બલુ કે ઘેરો બલુ હોતો નથી, પણ દુધ

પોતાની સુફેદી ખોઇ દે છે, અને તે સુફેદીમાં સેહજ બલુ પટ હોય, એમ કાચના વાસણમાં રેડી સુરજની રોશણી સાંમે ધરીને જોતાં માલમ પડે છે. દુધનો આવો રંગ બે કારણથી થાય છે. પેહલું કારણ દુધમાં ઘણુ પાણી રેડયાથી, અને બીજું કારણ ખરાબ ઘાસચારો યા હલકી પ્રકારના ખોરાકથી થાય છે.

રાતા રંગનું દુધ—તેના કારણ.

Red—Milk.

જેમ પીળા અને બલુ રંગનું દુધ આપણને જે જે કારણથી મળે છે, તેવાંજ કંઇક કારણોને લીધે દુધાળાં જાનવરો રાતા રંગનું દુધ પણ આપે છે. મેદીનો પાલો જયારે જાનવરોના ખાધામાં આવે છે, ત્યારે તેમના દુધનો રંગ રતાસ ઉપર ચહડેલો આવે છે.

કડવું અને વાસ મારતું દુધ-તેના કારણ.

Bitter or Rotten Milk.

કોઇ દુધ પીધામાં સેહજ કડવું લાગે છે, અને સાથે થોડો યા ઘણો વાસ પણ તે પીતાં કાંઇક માલમ પડે છે. આવાં દુધમાંથી માખણ મળી શકતું નથી, અને જો તે મળે છે, તો તે ઘણુંજ ઓછું અને કદીબી પસંદ પડે એવું હોતું નથી.

કડવું અને વાસ મારતું દુધ અનેક કારણોને લીધે મળે છે. એના મુખ્ય કારણો માહેલાં જાણવા જોગ કારણ, દુધાળાં જાનવરોને ખરાબ ખોરાક આપ્યાથી, તેમજ તબેલાને ગંધીલો અને ખરાબ હાલતમાં રાખ્યાથી, તથા હવા ઉજાસ વગરના અંધકાર તબેલામાં દુધાળાં જાનવરોને વસવા દીધાથી, અને જાનવરોને વાસ મારતું ગદલું પાણી પાવાથી, તેમના દુધમાં કડવાસ આવે છે, અને દુધ પણ વાસ મારે છે.

ચીકણું દુધ-તેના કારણ.

Viscid Milk.

કોઇ વાર દુધ દેખાવ અને રંગમાં જોઇએ તેવું મનપસંદ હોય છે, પણ આંગળાં ઉપર લેઇ તપાસી જોતાં તે ચીકાસદાર યા ચીકણું લાગે છે, અને તેમાં તાર બંધાયલા હોય એમ દેખાય છે. એવાં ચીકણાં દુધમાંથી માખણ ઘણુજ થોડું નીકળે છે.

ચીકણાં દુધના કારણ અનેક હોય છે. દુધાળાં જાનવરોના તબેલામાં જ્યારે ઘણી સરદી હોય છે, ત્યારે તે સરદીની અસરથી ચીકણું દુધ મળે છે. બીજાં કારણોમાં જાનવરોની બગડેલી પાચન શકતી, યાને ચોકસ પ્રકારનો બદહજમીનો રોગ જે (*Lacteal Albuminuria*) 'લૅકટીયલ આલબ્યુમીનુરીયા'ને નામે જાનવરી વૈદામાં જણાયલો છે, તેથી પણ આવું ચીકણું દુધ મળે છે. આ ચીકણાં દુધનો થોડોબી ભાગ જો સોજાં દુધમાં નાખ્યો હોય, તો તે સઘળાં દુધને ખરાબ કરી નાખે છે.

દુધમાં આ સઘળા ફેરફારો થવાના કારણોના ભીતરમાં ઉતરવાથી વૈદકજ્ઞાનનું દફ્તર ખોલી ખુલ્લું કરવું પડે, અને સાધારણ વાંચનારને તે રૂચે તેમ નથી. એટલાં માટે વેહવારૂ નજરે જોતાં દુધમાં થતા ઉપલા ફેરફારો કેટલા અગત્યના, અને માણસની જીંદગીને તે કેવી રીતે નુકસાંન કરનારા છે, તે દેખાડવાની મતલબથીજ અતરે તે ટુંકમાં દરશાવ્યા છે.

દુધમાં ભેળેલું પાણી, માલમ નહીં પડે એવું દુધ બનાવવાની રીત.

દુધમાં હંમેશ પાંણી ભેળવામાં આવે છે, એ વાત જાણીતી છે. પાંણી ભેળેલું દુધ તપાસવાની અનેક રીતો જાણીતી છે. તે માહેલી એક રીત દુધની 'સ્પેસીફિક ગ્રેવીટી' માપી જોવાની છે. જો પાંણી

દુધમાં ભેળેલુ હોય છે, તો દુધની 'સ્પેસીફિક ગ્રેવીટી' ઓછી થઇ ગયલી જણાય છે. આ હીકમત દુધમાં ભેળેલાં પાંણીને પીછાનવાની છે, પણ આ વાત જાણવા જોગ છે, કે દુધમાં ભેળેલુ પાંણી લોકો પીછાની નહી શકે, એવી હીકમત શીખવા માટે, દુધના ધંધાદારીઓ મોટી કીમત આપવા માટે તૈયાર થયલા માલમ પડ્યા છે. આ હીકમત ધંધાદારીઓના હાથમાં મુકવાથી જાહેર પ્રજાને મોટું નુકસાંન થવાનો સંભવ રહે છે. પણ એવું ભેળસેળ દુધ વેચનારની કાયદો સખત ખબર લેતો હોવાથી, એ ભેળસેળ કરવાની એકાદ બે રીત, તેના પ્રયોગની ક્રીયા જાહેર કીધા વગર, ફક્ત ઉપર ટપકેથી અતરે જણાવેલી જાહેર પ્રજાને ગફલતીમાં રહેતાં અટકાવી શકશે.

સ્ટાર્ચ, (*Starch*) ડેક્ષટ્રિન, (*Dextrin*) ગુંદરનું પાણી, સેરડીના રસ સાથ મેળવેલું પાંણી, વીગેરે પાણીઓ દુધમાં ભેળ્યાથી સાદી નજરે તપાસતાં તે એકદંમ માલમ પડતાં નથી, પણ રસાયણીક ક્રીયાથી એ સઘળાં સેહજમાં પકડાઇ આવે છે.

'કારબોનેટ ઑફ સોડા'નું પાણી દુધમાં ભેળસેળ કીધાથી, તે પણ એકાએક પકડાતું નથી. પણ રસાયણીક ક્રીયા આગળ આ તરકટ પણ ઝટ પકડાઇ આવે છે.

દુધને ભેળસેળ કરી ઘટ બનાવવાની રીત.

દુધને ઘટ્ટ બનાવવાની મતલબ એટલીજ હોય છે, કે તે વેચાતુ લેનારાંઓની નજરમાં જો ઘટ્ટ દેખાય, તો તેમાં પાણી ભેળેલું છે, એવો વેહમ તેઓને આવે નહી. આ બનાવટ કરવા માટે કોઇવાર ચાકનું પાણી દુધમાં ભેળવામાં આવે છે. પણ ચાકના પાણીવાલું દુધ લાંબો વખત રાખ્યાથી ચાક વાસણને તળીએ ઠરી ગયલો માલમ પડે છે. આવી રીતે ઠરેલો ઠરો (*Deposit*) ચાક છે એવું રસાયણીક પ્રયોગની મદદથી ઝટ જણાઇ આવે છે.

બનાવટી ગાયનું દુધ બનાવવાની રીત.

આજે વખત અનેક કારણોને લીધે સોજું ગાયનું દુધ મોઘે ભાવે પણ મળવું મુસ્કીલ થઇ પડે છે. અપ્રમાણીક ગવળીઓ એવે વખતે હળદનું પાણી બનાવી, તે ભેંસના દુધમાં મેળવી, ગાયના દુધ તરીકે મોઘે ભાવે વેચે છે. હળદના પાણીથી કોઇપણ જાનવરના દુધને ગાયના દુધ જેવો સુંદર રંગ ચહડે છે.

બનાવટી ગાયના દુધને પીછાનવાની રીત.

પણ જેઓ જાણે છે, તેઓ એવા સંજોગ વચ્ચે મળેલાં મોઘાં ગાયના દુધની તપાસ કરી, બનાવટનું પાખંડ પકડી કાહાડે છે. એ પાખંડ પકડવા માટે, એવાં શકમંદ દુધને ફક્ત ગરમ કરવું, અને તેમાં થોડો 'લાઇકર–પોટાસ' રેડી જોતાંજ માલમ પડશે, કે સઘળું દુધ 'રાતા–ભુરા' (*Reddish–Brown*) રંગનું થઇ જાય છે.

દુધને લાંબો વખત સુધી સોજી હાલતમાં રાખવાની રીત.

Preservation of Milk.

૧. દુધને પેહલાં ઉકાળી થંડુ પડે એટલે બાટલીમાં ભરવું, અને તે પછી તેને બુચ મારી બંધ કરી, લાખ વડે સીલ કરી દેવું.

૨. દુધને ઉકાળી, તેમાં થોડો 'સલફાઇટ ઑફ સોડા' નાખી પીગલાવવો, અને તે પછી દુધને બાટલીમાં બુચ મારી ઉપર પ્રમાણે બંધ કરવું.

૩. દુધને ઉકાળીને, યા ઉકાળવા વગર તેમ થોડો 'કારબોનેટ ઑફ સોડા' અને થોડી 'સાકર' નાખી પીગલાવવું, અને તે પછી ઉપર પ્રમાણે બાટલીમાં બંધ કરવું. કેહવામાં આવ્યું છે, કે આ રીતથી દુધ ૧૦ થી ૧૫ દીવસ સુધી સોજી હાલતમાં રહે છે.

સઘળાં જાનવરોના દુધની ઉપર, તેમની તબીયત, તેમની ખાસીયત, અને તેમની દેહની તંદરોસ્તીના પ્રમાણ પ્રમાણે અસર થતી રેહ છે. વળી જે જાતના ખોરાક ઉપર દુધાળાં જાનવરો પોતાનું ગુજરાંન કરે છે, તે ખોરાકના પ્રમાણ પ્રમાણે તે જાનવરના દુધની ચોખ્ખાઇ ઉપર, દુધના રંગ ઉપર, અને તે દુધના વાસ ઉપર પણ તેની હંમેશાં અસર થતી રહે છે. કેટલીક વખત એવોબી બનાવ બને છે, કે ચોકસ જાતનો ભાજીપાલો ગાય ઢોરના ખાધામાં આવે છે, પણ તે પાલાની ઝેરી અસર ગાય ઢોર ઉપર થતી નથી, પણ તે પાલાની ઝેરી અસર તે ગાયના દુધ ઉપર થાય છે, અને તેથી તે દુધ ઝેરી બને છે. એવી રીતના પાલામાં 'બૅલેડોના' નામનો ઝેરી પાલો, ગાય ઢોરની ઉપર દેખઇતી રીતે કોઇબી પ્રકારની ઝેરી અસર કરતો નથી, પણ તેથી તેમનું દુધ ઝેરી બને છે.

ધવાડનારી માતાનું દુધ બગડવાના કારણ.

આ વાત ધવાડનારી માતાઓ સારી રવેસે જાણતી હોવી જોઇએ, કે ખટાસ અને કેટલીક દવાઇઓની અસર તેમના *દુધ ઉપર થતી હોવાથી તેમના બાળક ઉપર તેની કેવી રીતે અસર થતી રેહ છે. એટલુંજ નહી પણ ધવાડનારી માતાના મનની બગડેલી હાલતથી, તેમજ ધાસ્તી, ફીકર અથવા ચીંતાથી ધાવતાં બાળકને ઉપલીયાંના દરદની શરૂઆત થવાના મજબુત કારણ મળે છે. દુધમાં ખરાબ પાણી ભેળ્યાથી જેટલું તે જલદી બગડે છે, તેટલું ખરાબ તે બીજા કસાંથી થતું નથી. એજ કારણને લીધે ટાઇફોઇડ ફીવરનો ઉપદ્રવ ઘણીવાર થવા પાંમે છે.

કંન્ડૅન્સ્ડ મીલ્ક. Condensed Milk.

વેલાતી દુધ, જે યુરપથી દાબડામાં બંધ થઇ આવે છે, અને જે આપણી તરફ મોટા જથ્થામાં ખપે છે, તેની બનાવટ કાંઇજ નહી,

* એ બાબદ વીશે જુઓ મારૂં આગલું પુસ્તક સ્ત્રી–ભવસાગર.

પણ દુધ માંહેલા પાણીના ભાગને ઉકાળીને કાહાડી નાખ્યા પછી, તે દુધને દાબડામાં ભરી એવી રીતે બંધ કરવામાં આવે છે, કે તેમાં હવાનું સેહજ પણ પ્રમાણ દાખલ થવા પામે નહી. એવી રીતે દાબડામાં બંધ કરેલું દુધ 'કંન્ડૅન્સ્ડ મીલ્ક'ને નામે ઓળખાય છે.

કોઇ વખત એવાં દુધમાં સેહજ ખાંડનું પ્રમાણ ઉમેરવામાં આવે છે. 'કંન્ડૅન્સ્ડ મીલ્ક,' બાળકોને ઘણીવાર ખોરાક તરીકે કામનું થઇ પડે છે. તાજાં દુધ કરતાં જો કે 'કંન્ડૅન્સ્ડ મીલ્ક,' વધારે પસંદ કરવા જોગ હોતું નથી, પણ તાજું દુધ જયારે મળી શકતું હોય નહી, ત્યારે તેવા સંજોગ વચ્ચે એવું દુધ વધારે પસંદ કરવા જોગ થઇ પડે છે.

માખણ. Butter.

માખણને લાંબો વખત સોજું રાખવા માટે તેમાં મીઠું ઉમેરવામાં આવે છે. માખણનો સુવાસ અને સોહરમ, જે દુધમાંથી તેને બનાવેલું હોય છે, તે ઉપર આધાર રાખે છે. મીઠાંના પ્રમાણ સાથ જો માખણ મેળવેલું હોતું નથી, તો તેવું માખણ લાંબો વખત સોજું રેહતું નથી. તેવું માખણ વસનાઇ જઇ વાસ મારી આવે છે, અને તે પછી તે ખાવાના કામમાં આવી શકતું નથી. માખણ એ દુધનો સરવેથી ઉતમ પ્રકારનો શકતી આપનારો ભાગ છે, અને ખાસ કરી બાળકોને માટે તે બેશક ઘણોજ કીંમતી ખોરાક છે. સોજાં માખણનો ચાલુ ઉપ્યોગ બાળકોને માટે કીધાથી બાળકોનો ઉમરલાવ ઘણોજ સારી રીતે ખીલવા માંડે છે, અને તેમના શરીરને પણ સારી પુષ્ટી મળે છે.

ઇડાં. Eggs.

ઇડાંની બનાવટ.

શરીરના વધારા અને પુષ્ટી તેમજ મજબુતી માટે જેમ દુધ કાંમ લાગે છે, તેમ ઇડાં પણ તેટલાંજ ઉપ્યોગી છે. ઇડાંની સુફેદી તેમજ

દાળમાં, મેાટેા ભાગ Nitrogenous તત્વને હેાય છે. પણ ઇડાંની દાળમાં એ ઉપરાંત oily અને fatty તત્વેા હેાય છે. એ ઉપરાંત તેમાં ખનીજ પદારથેા પણ હેાય છે, તે તેા જુદાં.

સેવન બેસાડેલાં ઇડાંમાં 'ચીકૅન'નું શરીર બંધાવા માંડે છે, અને શરીર બંધાયા પછી તેની અંદર રફતે રફતે હાડકાં બંધાવાની શરૂઆત થવા માંડે છે. એ હાડકાં બંધાવા માટે જે ખનીજ પદાર્થ જોઇએ છે, તે ઇડાંના કેાટલાંમાંથી શરીરમાં ભેળાય છે. એ રીતે ઇડાંનું કેાટલું, જે શરૂઆતમાં કડણુ હેાય છે, તે રફતે રફતે હાડકાંનું પેાષણ કરતાં એટલું તેા પતલું થઇ જાય છે, કે સેવટે જ્યારે ચીકૅન તૈયાર થઇ રહે છે, ત્યારે કેાટલું આપેાઆપ ફાટી જઇ ચીકૅન તેમાંથી બાહાર નીકળે છે. ઇડાંનાં કેાટલાંમાં સુક્ષમીક ઝીણાં છીદ્રેા હેાવાથી, તે છીદ્રેામાંથી બાહારની હવા અંદર દાખલ થઇ ચીકૅનનું પેાષણ કરે છે.

ઇડાંને કેાહી જતાં અટકાવવાનેા ઇલાજ.

એજ સબબને લીધે ઇડું જ્યારે લાંબેા વખત રહે છે, ત્યારે બાહારની હવા અંદર દાખલ થયાથી તે કેાહી જાએ છે. એટલાં માટે ઇડાંને કેાહતાં અટકાવવા, અને લાંબેા વખત તેને તાજાં રાખવા માટે ઇડાંનાં કેાટલાં ઉપર ચરબી લગાડી, યા મીન તાવીને લગાડયાથી મજકુર છીદ્રેા બંધ થઇ જાએ છે, અને હવા અંદર દાખલ થતી અટકે છે. એવી રીતે ઇડાં લાંબેા વખત સુધી જેવાં ને તેવાંજ તાજાં રહી શકે છે.

બાફેલાં ઇંડાં. Boiled Eggs.

ઇડાંની દાળના કરતાં ઇડાંની સુફેદી કેાઇબી રીતે પુષ્ટી આપવામાં એાછી નથી. ઇડાંની દાળ, તેની સુફેદીની માફક અંગારની ગરમીથી જલદી બંધાઇ જતી નથી, પણ તેમાં તેલના જેવા ચીકાસનું મીશ્ર હેાવાને લીધે, સુફેદીની અંદર તે તરતી રેહ છે.

ઇડાંની સુફેદી અંગારના તાપથી બંધાઇ જાય છે. એ સબબને લીધે ઉકળતાં પાણીમાં બાફેલાં ઇડાં બંધાઇ જઇ કઠણ બને છે. બાફેલાં ઇડાં જો કે જલદી જરપત થતાં નથી, તોપણ તેમાંથી તેના પુષ્ટીકારક ગુણો કાંઇ ઓછા થઇ જતા નથી.

હાફ બોઇલ્ડ અને કાચાં ઇડાં.

Half-Boiled and Raw Eggs.

અરધાં બાફેલાં, તેમજ કાચાં ઇડાં સેહલથી અને જલદીથી હજમ થાય છે. કેટલાંકોને કાચાં કે હાફ-બૉઇલ્ડ ઇડાં ખાવા ગમતાં નથી, અને તેથી ઇડાંને તેઓ બીજી કોઇ ચીજમાં સાથે મેળવીને કામમાં લે છે. કોઇ કોઇ વખત ઇડાં, જુલાબ (aperient) જેવી અસર કરે છે. ઇંડાંના બાબમાં આ બીના ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે ઇંડાંની દાળમાં ચરબ અને ચીકાસદાર ભાગનું પ્રમાણ વીશેષ હોવાને લીધે, તે ચરબદાર ગોસ્ત અને ચીકાસદાર મચ્છીઓની બરોબરી કરી શકે છે.

ઇડાંની સુફેદી અને દાળની એકએકથી ઉલટી ખાસીયતો.

ઇડાંની સુફેદીમાં કોઠાને કબજીઆત કરવાના ગુણો હોય છે. પણ સુફેદીના જેવો ગુણ ઇડાંની દાળમાં હોતો નથી, કેમકે આગલ કેહુ તેમ ઇડાંની દાળની અંદર oily અને fatty વસ્તુઓ હોવાથી, સુફેદીમાં સમાયલો કબજીઆત કરવાનો ગુણ તે તોડી નાખી છે. જે રીતે દુધના સોહરમનો અને તેના વાસનો આધાર જાનવરને ખવાડેલા ખોરાક ઉપર રહે છે, તેમ ઇડાંનો સોહરમ અને તેના પુષ્ટીકારક ગુણના પ્રમાણનો આધાર પણ મરઘાં બટકાંને ખવાડેલા ખોરાક ઉપર રહે છે.



પત્ર ૪ થું.

માસ યાને ગોસ્તનો ખોરાક.



Fowls and Fish.

મારા પરમસ્નેહી મીત્ર

મુરગી મચ્છી–

જે જે પુષ્ટીકારક તત્વો આદમીના શરીરના ઉધરભાવ માટે, નીભાવ માટે, અને મજબુતી તથા જોર માટે દુધ અને ઇડાંમાં હોય છે, તેજ સઘળાં તત્વો માસમાં પણ મળી આવે છે.

• જાનવરના માસનો ખોરાક તરીકે ઉપ્યોગ કરનારાંઓ, પોતાના ખોરાક તરીકે ૩ જાતના માસનો ઉપ્યોગ કરે છે.

૧.—જાનવરનું માસ.

૨.—મરઘાં બટકનું માસ.

૩.—મચ્છીનું માસ.

૧ માસ. બકરાં અને મેઢાંનું માસ (મટન) સેહલથી હજમ થાય છે. તે પુષ્ટીકારક લેખાય છે.

ગાયનું માસ (બીફ), મટન કરતાં વધારે તાકાત આપનારૂં ગણાય છે, પણ તે સેહલથી હજમ થઇ શકતું નથી.

ખોરાક તરીકે માંસનો ઉપ્યોગ કરનારાંઓ જાનવરના શરીરના જુદા જુદા ભાગોનો પણ ખોરાક તરીકે ઉપ્યોગ કરતા

હોવાથી તે વીશે કાંઇક ખુલાસો આ તકે કરવો વાજબી લેખાશે.

કલેજું–(*Liver.*) મેંઢાં, બકરાં, કુકર અથવા ગાયનું કલેજું ખોરાક તરીકે વપરાસમાં લેવાય છે. કેહવાની જરૂર છે, કે જાનવરના શરીરનો એ ભાગ આદમીના ખોરાક તરીકે પસંદ કરવા જોગ નથી. વળી તે સેહલથી હજમ પણ થતો નથી.

બુક્કા અને દીલ—(*Kidney* અને *Heart*) એ બંને પણ ખોરાક તરીકે બીલકુલ પસંદ કરવા જોગ નથી. તે સેહલથી હજમ થઇ શકતાં નથી, અને તોપણ લોકો તે ખુશીથી ખાધામાં લેય છે. તોપણ બુક્કાને જો બરાબર રાંધીને ચેરબ્યા હોય, તો તંદરોસ્ત બાંધાના આદમી તે જેરવી શકે છે.

હોજરી–(*Tripe*) સેહલથી જરપત થઇ શકે છે, અને તે વધારે પુષ્ટીકારક ગણાય છે. સવાદમાં પણ તે લેહજતદાર હોય છે, કેમકે તેમાં સમાયલા ચરબદાર ચીકાસને લીધે, તેમાં ચીકાસ ભારોભાર હોય છે.

હાડકાં–(*Bones*) નાંહના તેમજ મોટાં હાડકાંને ભાંજી ખોખરાં કરી તેનો રસ (સુપ) બનાવી જો પીધામાં લીધો હોય, તો તે ઘણો પુષ્ટીકારક ગણાય છે. પણ એવો પુષ્ટીકારક 'સુપ' બનાવવા આગમજ, એ ખોખરાં કરેલાં હાડકાંને ઘણો વખત સુધી ઉકાળવાં જરૂરના છે, કેમકે ત્યાં સુધી હાડકાંનાં સાંધામાં સમાયલાં પુષ્ટીકારક તત્વનો કસ, અને ચીકાસ, એ 'સુપમાં' ઓગળતો નથી.

મરઘાં–નબળી પાચન શકતીવાલાંઓ બટક અને હંસનું માસ બીલકુલ હજમ કરી શકતાં નથી. ચીકેન, નાંહનાં તેમજ મોટાંઓ એક સરખી રીતે સેહલથી હજમ કરી

શકે છે. ચીકનનું માસ મોટે ભાગે પુષ્ટીકારક ગણાય છે. શેકારી પક્ષીઓમાં પેત્રીજ, કવેલ, જળ-કુકડી, રાણી મુરગી, કબુતર, જંગલી બટક વીગેરે પંખીઓ ખોરાક તરીકે વપરાસમાં આવે છે.

મચ્છી.-મચ્છી ખાધામાં જેટલી સ્વાદીષ્ટ છે, તેટલીજ તે સેહલથી હજમ થાય છે. પણ સઘળીજ જાતની મચ્છીઓ સેહલથી હજમ થતી નથી, તેમજ સઘળી જાતની મચ્છીઓ ખોરાક તરીકે વપરાસમાં પણ આવી શકતી નથી. ગોસ્ત જેટલું ચરબદાર અને ચીકાસદાર હોય છે, તેટલો બધો ચીકાસ કે ચરબી મચ્છીના માસમાં કદીબી હોતાં નથી. પણ બીજી કેટલીક બાબદમાં તે ગોસ્તના કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક હોય છે.

કેટલીક જાતની મચ્છીઓ જરપત થવી ભારી પડે છે. મોટી કોલમી, ઘોલ, કરચલાં, જીપટી, સાંઢ, હલવા, ભીંગ, વીગેરે કેટલીક મચ્છીઓ સેહલથી જરપત થતી નથી. ખાસ કરી કાલુને નામે જણાયલી મચ્છી (*Oysters*) કોઇ વાર જીવલેણ ઝેર થઇ પડે છે. કાલુ જો કે પુષ્ટીકારક મચ્છી લેખાય છે, પણ તેની ચોકસ બુરી ખાસીયતને લીધે, તે ઉપર વીસ્વાસ મુકી ખાવા માટે પુરતી સંભાળ લેવી જરૂરની છે. કેટલાંકો કાચાં યા બાફેલાં કાલુ હોંસથી ખાય છે, કેમકે તે લેહજતદાર કહેવાય છે. જેઓ કાલુ હજમ નહી થશે એમ સમજી ખાતાં અચકાતા હોય, તેઓને તે સરકા, મરી, અને મીઠાંનો છુટથી ઉપ્યોગ કરી, ખાધામાં લેવાની ભલામણ થઇ શકે છે.



પત્ર ૫ મું.

અન્નફળશાકનો ખોરાક.



મારા પ્રેમસ્નેહી મીત્ર—

અનાજ.

માસના ખોરાકની કાંઇક નોંધ લીધા પછી, હવે હું અન્નફળ શાકના ખોરાકની કાંઇક જાણવા જેવુ બાબદોની નોંધ ફક્ત ઉપર ટપકેથીજ તમારી આગલ રજુ કરૂં છું.

અનાજના ખોરાકમા ઘઉં, એ સરવેથી પેહલે દરજ્જેનો પુષ્ટીકારક ખોરાક ગણાય છે. બીજા કોઇપણ અનાજો કરતાં ઘઉં સરવેથી વધારે પુષ્ટીકારક દાણો છે. ઘઉંથી ઉતરતે દરજ્જેનાં અનાજોમાં, ઓટ, જવ, રાઇ(*Rye*). મકાઇ. અને ચોખા મુખ્ય ગણાય છે.

કઠોળના વરગમાં પણ તેજ રીતે જુદા જુદા અનાજો આવે છે, જેમા દાળ, વાલ, તુવર, મઠ, વટાણા. ચણા. ચોલી. વીગેરે ગણાય છે.

ઘઉં અને ચોખા.

ઘઉં અને ચોખા એ બંને આપણા દેશમાં. મધ્યમ તેમજ આગેવાંન વરગના આદમીઓ, ખોરાક તરીકે વાપરે છે. જવ, મકાઇ વીગેરે અનાજો ગરીઓમાં વપરાય છે. પણ ઘઉં જેટલા તો નહીજ. આપણા લોકોમાં હવે

ઘઉંના પાંઉ

સરવે કોઇ ખોરાક તરીકે ખાવા લાગ્યાં છે. પાંઉ કાંઇ આપણા દેશની બનાવટ હોય એમ આ તકે કેહવાને હું તૈયાર નથી. જે

મતલબથી પાંઉનો ઉપ્યેાગ આપણુ હાલ કરીએ છીએ, તેજ મતલબથી હીન્દુસ્થાંનીઓ, ઘઉંના આટામાંથી

ઘઉંની ચપાટી

ને નામે જણાયલી બનાવટ, ઉતમ પ્રકારે બનાવી પોતાના ઉપ્યેાગમાં હજી પણ લે છે. મુસલમીનો પાંઉને બદલે, ઘઉંના આટામાંથી

નાંન

ને નામે જણાયલી બનાવટ બનાવે છે. અને હીંન્દુઓ **ઘઉંની રોટી** ઉપરાંત **ઘઉંની પુરી** ને નામે જણાયલી બનાવટનો ઉપ્યેાગ કરે છે. જેમ ઘઉં. તેમજ ચોખા પણ રોટી બનાવવાના કાંમમાં આવે છે. પાંઉ. એ ઈંગ્રેજોની 'રોટી' (*Bread*) તરીકે જણાયલાં છે. ઈંગ્રેજોની આ રોટી (પાંઉ) પ્રથમ પારસીઓએ ખાવી શરૂ કીધી, પણ વખતના વેહવા સાથ જેમ સુધારો ફેલાતો ગયો, તેમ એ પાંઉના જેવી બનાવટો હીંન્દુ અને મુસલમીનો બનાવી વાપરવા લાગ્યા. આજે આ વેલાની પાંઉ સરવે કોમનો જાણીતો ખોરાક, આપણા શેહરમાં થઈ પડયો છે.

ચોખા, અને ઘઉં. એ બંને અનાજ ચોકસ પુષ્ટીકારક તત્વોમાં એક બીજા કરતાં સરસ ગણાય છે, એ વાત ખાસ કરી ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છે. એટલાં ઉપરથી એમ સમજવું નહી, કે ચોખા કરતાં ઘઉં ખાધાથી જેટલી જોઈએ તેટલી શકતી મળતી નથી. ખરી વાત તો એ છે કે, ઘંઉની અંદર (નાઈત્રોજીનસ તત્વો) શરીરમાં માસનો વધારો કરે એવાં તત્વો એટલાં બધાં હોય છે, કે તેવાં અને તેના જેટલાં તત્વો ચોખામાં હોતાં નથી. પણ તેના બદલામાં ચોખામાં (નૉન-નાઈત્રોજીનસ તત્વો) શરીરને ગરમી આપનારાં તત્વો એટલાં બધાં તો હોય છે, કે તેવાં અને તેના જેટલાં તત્વો ઘઉંમાં હોતાં નથી.

આદમીના ખોરાકની અંદર આ કાંઇ બેજ તત્વો સમાયલાં નથી. એ ઉપરાંત બીજા અનેક તત્વો આદમીના ખોરાકમાં સમાયલાં છે, પણ તે સઘળાં માટે બોલી વાંચકોનો ગુંચવાડો વધારવાની જરાબી જરૂર નથી.

જીંદગી કેવી રીતે નીભે છે.

સાદી સમજને અનુસરતી રીતે, અને સાધારણ વાંચકોને સમજ પડે એવી રીતે, ખોરાક કેવી રીતે જીંદગીને નીભાવે છે, અને શરીરમાં તે કેવી રીતે કામ કરે છે, તેની સમજ આપવાની કાંઇક જરૂર છે.

જીંદગીને નીભાવવા માટે, ખોરાક લેવાની ફરજીયાત જરૂર પડે છે. શરીરમાં ગયા પછી ખોરાક—બે જાતના કામ કરે છે.

૧—શરીરનો બાંધો વધારવાનુ એટલે શરીરને ખીલવવાનું કામ.

૨—જીંદગીની જોતને જાગતી રાખવા માટે શરીરની અંદર જોઇતી ગરમી અને તેજી આપવાનું કામ.

ખોરાકના આ બે કામોના પ્રયોગની ક્રીયા, આ પુસ્તકમાં સમજાવવું કેવળ નહી બની શકે એવું કામ છે. પણ ખુલાસા માટે સાદી રીતે બોલતાં નીચલી સમજણ બસ થશે.

જેમ સ્ટીમ ઍનજીનને ચલાવવા માટે કોલસાની જરૂર પડે છે, તેમ આદમીની જીંદગીને જાગતી રાખવા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે. ઍનજીન ચાલુ રાખવા માટે જેમ ‘બૉઇલરમાં’ ચાલુ કોલસો નાખવો પડે છે, તેમ આદમીના શરીરમાં ગરમી ચાલુ રાખવા માટે ખોરાકને ખાવો પડે છે. કોલસાથી ઍનજીન ચાલુ રહે છે, પણ ઍનજીનના સાંચાકામને જે ઘસાડો ખમવો પડે છે, તેનું રક્ષણ કાંઇ કોલસાથી થતું નથી. પણ આદમીના ખોરાકને તો તે કામબી કરવું પડે છે. કેમકે આદમીના શરીરને ખોરાકથી ગરમી મળવા ઉપરાંત, આદમીનું

શરીર, જીવતી જીંદગી દરમ્યાંન ચાલુ ઘસડઓરાથી જે રોજ ચાલુ ઘસાતું જાય છે, અને તે ઘસાડાથી શરીરને જે કાંઇ નુકસાંની રોજ થતી રહે છે, તે નુકસાંનીનો બદલો પણ એજ ખોરાકની મારફતે મળતો રહે છે. એ રીતે ખોરાક, આદમીની જીંદગીને નીભાવવા માટે બે જાતના કામ કરે છે.

આ બંને કાંમ કરવાને ખોરાક શકતીવાંન થાય એવી મતલબથી, જગતના દાતારે આદમીના દરેક જાતના ખોરાકમાં એવી બે ચીજો કરાંમતભરી રીતે સમાવેલી છે, કે જેથી શરીરને અંદરથી ચાલુ ગરમી પણ મળતી રહે, અને તે ઉપરાંત શરીર ઉપર જીંદગીની જંજાલીયતોથી જે જે ઘસડઓડા પડે, અને તેથી શરીરને જે કાંઇ ખોટ જાય, તે ખોટ પણ પુરી શકે.

જગતના દાતારની આ કેવી ભેદભરી યુકતી છે, કે આદમીના જીવનો આધાર ખોરાકની બનાવટના પરદામાં છુપાવી જગતને રેલતી અને ગેલતી રાખી છે. આદમીના ખોરાકમાં આ બંને જાતની શકતીઓ ગોયા છુપી રીતે કાંમ કરે છે, કેમકે કોઇબી જાતના ખોરાકમાં જેમ નૉન–નાઇટ્રોજીનસનું પ્રમાણ રેહ છે, તેમજ નાઇટ્રોજીનસનું પ્રમાણ પણ રેહ છે.

નૉન–નાઇટ્રોજીનસ તત્વો શરીરની અંદર ગરમી ઉત્પંન કરે છે. નાઇટ્રોજીનસ તત્વોથી શરીરનો બાંધો ખીલતો જઇ, શરીર રૂષ્ટ પુષ્ટ બનતુ જાય છે. પણ વાંચકોએ આ વાંચી એવાં સેવટ ઉપર એકદમ કુદી પડવું નહી, કે જો શરીરને રૂષ્ટ પુષ્ટ બનાવવું હોય, તો 'નાઇટ્રોજીનસ' ખોરાક દમ બાંધી ખાધામાં લેવો! તેવી ભુલ કદીબી કરવી નહી. ખોરાકના નીયમોના ભેદ પુરેપુરા જાણ્યા પછીજ તેવા કાઇ સહાસમાં જીપલાવવાની તેઓએ તજવીજ કરવી.

ઘઉં—તેની બનાવટો. Wheat.

(મકરૂની અને વરમેસીલી.)

ઘઉંના આટામાંથી મકરૂની અને વરમેસીલી વીગેરે જે ઇટાલીયંન ઢપની ખોરાકી-બનાવટો-બનાવવામાં આવે છે, તે બંને બનાવટો આપણી તરફ બનતી સેવની બનાવટને મળતી હોય છે.

ઘંઉનુ દુધ.

ઘંઉનું દુધ, એ આપણા દેશની જાણીતી બનાવટ છે. એ ખેરાક એક પુષ્ટીકાર ખોરાક તરીકે જાણીતું છે.

ઘંઉનું થુલું. 'બ્રૅન'. Bran.

ઘંઉનુ થુલું, ભુસુ કાંઇ નકામુ નથી. દળેલા ઘઉંને ચાળણીમાંથી ચાળી કાહાડયા પછી જે બાકી રેહ છે, તે ભાગ ભુસું યા થુલું એવે નામે ઓળખાય છે. એ થુલાંમાં થેાડેક દરજજે 'નાઇટ્રોજીનસ' તત્વ સમાયલું હોય છે, અને તેથી એ ભુસું મોટે ભાગે જાનવરોના ખેારાક તરીકે વપરાય છે. દુધાલી ગાયો તેમજ ભેંસોને, તેમજ બકરાં મેંઢાં અને મરઘાં બટકાંને એ થુલું ખેારાક તરીકે આપવામાં આવે છે. એટલુંજ નહી પણ ઘેાડાના ખેારાકનો તે એક મુખ્ય ભાગ થઇ પડે છે.

બુરૂંન પાંઉ-Brown Bread. બ્રાંઉન બ્રેડ.

ઘઉંના આટાની બનાવટો માહેલી એક બનાવટ, જે 'બ્રાંઉન બ્રૅડ' ને નામે આપણને જણાયલી છે, તે કાંઇજ નહી, પણ ઘઉંના આટાની સાથે બારીક ભુસા (Bran) ને મેળવીને બનાવેલું પાંઉ છે. ઘઉંના ચેાખા આટાના બનાવેલાં પાંઉ કરતાં આ 'બ્રાંઉન-બ્રૅડ' ખાવાં વધારે પુષ્ટીકારક છે, કેમકે તેમાં 'નાઇટ્રોજીનસ' તત્વ ઉપરાંત થુલાંમાં સમાયલું 'ફૉસફેટ' પણ આવે છે. આપણાં લેાક બ્રાંઉન-બ્રૅડને 'બુરૂનનું પાંઉ' એવાં અપભ્રંશ નામે ઓળખે છે.

કબજીઆતથી હેરાંન થનારાંઓને આ બ્રાઉન બ્રેડ ખાવાથી ફાયદો થાય છે, કેમકે પાંઉની અંદર સમાયલું થુલું સાફ દસ્ત લાવે છે.

પાંઉ. તે કેમ બનાવવાં.

ઘઉંના આટાને ભીજવીને સારી રીતે ગુંદી એકરસ કીધા પછી, તેમાં ખમીર ચહડવા માટે *'ઇસ્ટ' (yeast) ને નામે જણાયલું ખમીર નાખે છે. જયારે ખમીર ચહડવા માંડે છે, ત્યારે ગુંદેલો આટો ખીલવા માંડે છે. એ ખીલેલો આટો વજનમાં હલકો બને છે. એ ખીલેલા આટાને ચહડ ઉતર કદના પતરાંના દાબડામાં ભરી, ભઠ્ઠીમાં ભુજવાથી પાંઉ બને છે.

ઇસ્ટનું ખમીર. તેના ગુણ અને તેની અસર.

ઇસ્ટની ખાસીયત ખમીર ચહડાવવાની છે. ઘઉંના ગુંદેલો આટામાં જો ઇસ્ટ મેળવીને થોડો વખત રાખી છાંડયો હોય, તો રફતે રફતે તેમાં ખમીર ચહડવા માંડે છે, અને જેમ તાડી ઉપર કફ ચહડે છે, તેમ આટામાં કફ ચહડવો શરૂ થાય છે, અને નાંહના નાંહના પરપોટા ગુંદેલા આટામાંથી નીકળતા માલમ પડે છે. જેથી આટો ખીલે છે. પાંઉ બનાવવા માટે આવાં ખમીરની ખાસ જરૂર હોય છે. એવા ખમીરવાલા આટાને જયારે ભઠ્ઠીમાં ભુંજવા મુકે છે, ત્યારે આતશની ગરમીથી ખમીર આગલ વધતું અટકી પડે છે, અને આટો ભુંજાઇ પાંઉ બને છે. મુખ્ય ખુબી ઇસ્ટને આટામાં વજનસર નાખવાની છે, અને જો ઇસ્ટ વધતાં કે ઓછાં પ્રમાણમાં પડે છે, તો પાંઉ બીલકુલ નકામાં થઇ પડે છે.

---

* આ ઇસ્ટનુ ખમીર કોઇબી 'કેમીસ્ટ'ને ત્યાંથી તૈયાર મળી શકે છે.

વગર ખમીરના પાંઉ બનાવવાની રીત.

(એક વેલાયતી ડાકટરની ખાસ બનાવટ.)

ઇસ્ટના ઉપયોગ વગર પણ પાંઉ બનાવવાની કેટલીક રીતો છે. પાંઉમાં જો ઇસ્ટનો ઉપયોગ કરવોજ નહી હોય, તો ગુંદેલા આટાને લાંબો વખત સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવા દેવો, જેથી તે આટાની અંદર કાંઇક રસાયણીક ફેરફાર થાય છે. એવી રીતના પાંઉ બનાવવા માટે 'બેકીંગ પાઉડર'ને નામે જણાયલી જુદી જુદી બજારૂ બનાવટો ઉપયોગમાં લેવાય છે. પોતાના કુટુંબના ખાસ વપરાસ માટે ડાકટર પરેરા ખમીર વગરના પાંઉ, નીચે જણાવેલા નુસ્કા પ્રમાણે બનાવતો હતો.

R./

Flour lb. 1.
Sesqui Carbonate of Soda. Grs. 40.
Cold water. Half pint.
Acid Hydrochloric. (Dil.) M. 50.
Powdered White Sugar. One Tea Spoonful.

આ એક રતલ આટામાંથી બે પાંઉ નીચે પ્રમાણે બનાવવાં. પેહલાં સોડા અને ખાંડ બંનેને એકરસ કરી આટા સાથ એક મોટાં વાસણમાં, લાકડાંના ચમચા વડે મેળવી નાખવાં. એ પછી અરધી પાંઇન્ટ પાણીમાં પચાસ ટીપાં હાઇડ્રોકલોરીક એસીડના રેડી એકરસ કરી, તે પાણીથી આટાને લાકડાના ચમચા વડે મસળી, ગુંદી તુરતજ તેના બે પાંઉ બનાવી ગરમ ભઠીમાં ભુંજી નાંખવાં.

મુંબઇમાં બનતાં પાંઉ જે કોઇવાર ખાટાં માલમ પડે છે, તેનું કારણ આટામાં ખમીર વધારે પ્રમાણમાં પડવાનું હોય, એ બનવા જોગ છે. એટલાં માટે બનતાં સુધી ખમીરવાલાં પાંઉ ખાવા

કરતાં વગર ખમીરવાળા પાંઉ જો ખાવાં હોય, તો ઉપલી રીત અખત્યાર કરવી બહેતર છે.

પાંઉના ટોસ્ટ. તે ખાવાના કારણ અને તેના ફાયદા.

પાંઉના ટોસ્ટ, એ કાંઇ આપણથી અંજાણી ચીજ નથી. પાંઉના ટોસ્ટ બનાવવાની મતલબ એટલીજ હોય છે, કે તે સેહલથી ચાવી શકાય. કેટલાંકોને તાજાં પાંઉ સેહલથી હજમ થઈ શકતાં નથી, અને તે ખાધા પછી પેટમાં ભાર થયો હોય, એવું લાગે છે, અને ખાનાર બેચેન બને છે. કેટલાંકોને તાજાં પાંઉ બીલકુલ જરપત વટીક થતાં નથી, અને બાજે વખત તેથી બદહજમી થાય છે. એવાંઓ પાંઉના ટોસ્ટ સેહલથી હજમ કરી શકે છે.

પાંઉના ટોસ્ટ તે કેમ બનાવવા.

(પતલા અને જાડા ટોસ્ટની ખુબી અને ખાંમી.)

ટોસ્ટ બનાવવા માટે પાંઉની કાતરીઓ ઘણીજ પતલી કાપવી જોઇએ, અને તે ભુંજતાં ઘણી બળી નહી જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. ટોસ્ટ એવી રીતે સેકવા, યા ભુંજવા જોઇએ, કે તે કકડા બને, અને સેહલથી ચવાઇ શકાય. ભુંજાયા પછી ટોસ્ટને તુરતજ ઉપયોગમાં લેવા જોઇએ. જાડા ટોસ્ટ ભુંજાયા પછી જો તુરતજ ખાધાના કાંમમાં નહી લીધા, તો તે ચાંમડાં જેવા નરમ થઇ જાય છે, અને પોતાની અસલ હાલત ખોઇ દેઇ તે બીલકુલ નકામા થઇ પડે છે. ટોસ્ટ બનાવ્યા પછી તે ઠંડા પડતાંજ તુરતજ ખાધામાં લીધા હોય, તો તે સેહલથી હજમ થાય છે.

ટોસ્ટ ક્યારે હજમ થતા નથી.

ગરમ ટોસ્ટ ઉપર ભારોભાર માખણ યા ઘી લગાડીને ખાધેલા ટોસ્ટ નબળી હોજરીવાલાંઓ હજમ કરી શકતાં નથી.

પાંઉ બનાવવા માટે આટાને ખમીર (ઇસ્ટ) ચહડાવવા ઇસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, પણ ખમીર ચહડાવ્યા વગર પણ ઘણીકવાર પાંઉ બનાવવામાં આવે છે. પાંઉના આટામાં જો ઇસ્ટ જોઇએ તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં પડે છે, અને જો પાંઉ ભઠ્ઠીમાં પુરેપુરાં ભુંજાતાં નથી, તો તેવાં પાંઉ જરપત થવાં મુસ્કીલ થઇ પડે છે, અને બાજે વખત નુકસાંન પણ કરે છે. એવી રીતે બનેલાં પાંઉ સવાદમાં ખાટાં લાગે છે. એટલાંજ માટે ઘણાંકો ઇસ્ટને પાંઉ બનાવવાના કામમાં લેતા નથી.

બીસ્કીટની બનાવટ-તે કેમ બનાવવી.

ઘઉંના આટાની બીજી બનાવટ તરીકે બીસ્કીટ બને છે. પણ બીસ્કીટ જયારે બનાવવી હોય છે, ત્યારે આટાને ખમીર ચહડાવવાની, અને તેમાં 'ઇસ્ટ (yeast) નાખવાની જરાબી જરૂર પડતી નથી. ઉપર કહેલું તેમ ઘઉંના આટાને પાણી સાથ ખુબતરેહથી ગુંદી, તેને એકરસ કીધા પછી, ખમીર ચહડે તે આગમજ ગુંદેલા આટાને જોઇતા ઘાટ આપી ભુંજી નાખ્યો હોય, તો બીસ્કીટ બને છે.

ચોખા. Rice.

ઘઉં કરતાં ચોખા ઓછા પુષ્ટીકારક છે. ચોખામાંથી જે જથ્થામાં 'સ્ટાર્ચ' (Starch) મળી આવે છે, તે ઉપરથી જણાય છે, કે ચોખા પટેટાની બનાવટ સાથ લગભગ મળતા આવે છે.

ચોખાના વદક ગુણ.

ચોખાની ખાસીયત આદમીના કોઠાને કબજ કરનારી છે. જો કે ચોખાની બનાવટમાં કબજીઆત કરે એવું (*astringent*) કાંઇબી તત્વ હોતું નથી, પણ જરપત થવામાં ચોખા એટલા તો નાજુક, અને કાંઇબી પ્રકારની બદહજમી નહી કરનારા હોવાથી, ડાયરીયા (પેટનો મરજ), અને એવીજ બીજી પેટની પીડાકારીઓમાં ખોરાક

તરીકે ચોખાની બનાવટ સેહલાઇથી દરદીને હજમ થઇ શકે છે. ખોરાક તરીકે દુનીયાના સઘળા ભાગમાં ચોખાનો ગંજાવર ખપ થાય છે.

મકાઇ. Indian Maize.

મકાઇ હમણાં હમણાં ખોરાક તરીકે એશીયા તેમજ અમેરીકામાં મોટે ભાગે વપરાવા લાગી છે. રોટલી બનાવવાના કામમાં તે જો કે ઝાઝી વપરાતી નથી, પણ અમેરીકામાં મકાઇની ટેકરાં જેવી મીઠી ચપાટી બનાવવામાં આવે છે, અને એવી ચપાટીને અમેરીકનો **'જૉની કેક'** (Johnny—Cake)કેહ છે.

દુધ, ઇડાં અને બીજા અનાજના આટાની મેળવણીથી, મકાઇનું પુડીંગ વીગેરે મીષ્ટાંનો બનાવવામાં આવે છે. મકાઇની એ બનાવટો પુષ્ટીકારક ગણાય છે. જો એકલી મકાઇ ખાધામાં આવે, તો તેથી 'કાયરીયા' થાય છે. જેઓને એ ખાવાની આદત હોતી નથી, તેઓ એનો સોહરમ પસંદ કરતાં નથી.

મકાઇમાં તેલ અને ચીકાસનો ભાગ મોટો હોવાથી, તે મરઘાં બટકાં અને ગાય ઢોરને ફરબે બનાવવા માટે, એક ખોરાક તરીકે કામની થઇ પડે છે. પટેટા કરતાં તે વધારે પુષ્ટીકારક અને પસંદ કરવા જોગ અનાજ ગણાય છે.

બનાવટી 'કાર્ન-ફ્લોર' કેમ બનાવવો.

Artificial Corn Flour and Oswego Flour.

કાચી મકાઇ જો ખાધી હોય, તો તે સ્વાદીષ્ટ અને મીઠી લાગે છે. કાચી મકાઇ, પુખ્ત મકાઇ કરતાં સેહલથી હજમ થાય છે. આયરલૅન્ડમાં હાલ પટેટાને બદલે મકાઇનોજ પાક ઉગાડવા લાગ્યા છે, અને વગર શકે ત્યાંના લોકો કેહ છે, કે પટેટાના કરતાં મકાઇ વધારે પુષ્ટીકારક, અને વધારે પસંદ કરવા જોગ અનાજ છે.

બજારમાં 'ઑસ્વેગો ફ્લૅાર' અને 'કૉરન ફ્લૅાર'ને નામે જે વસ્તુઓ વેચાય છે, તે કાંઇજ નહી પણ એ મકાઇનો આટો હોય છે. સોડાખારના પાણીથી મકાઇનો અનગમતો સોહરમ, તથા તે માહેલો ચીકાસદાર ભાગ કાહાડી નાખેલો હોવાથી, મકાઇના આટા જેવો તે લાગતો નથી.

કઠોળ.

અનુભવ ઉપરથી કહી શકાય છે, કે કઠોળ સેહલથી જરપત થઇ શકે એવો અનાજ નથી. સઘળી જાતના કઠોળની અંદર 'નાઇટ્રોજીનસ' તત્વ, એટલે, શરીરને પુષ્ટી આપનારૂં તત્વ ઘણુંજ વધારે હોય છે. પણ તેમાં બીજાં જરૂર જોગાં તત્વો (ચરબદાર કે ચીકાસદાર) ઘણાજ નજીવાં પ્રમાણમાં હોવાને લીધે, કઠોળ સેહલથી હજમ થઇ શકતો નથી. ઘણીવાર તેથી બદહજમીઅત અને બાદી થાય છે, અને બાજે વખત તે ગરમ પણ પડે છે.

કઠોળ કેવી રીતે હજમ થઇ શકે, તેના ઇલાજ.

જો કઠોળ ખાઇનેજ આદમીએ ગુજરો કરવો હોય, તો તે હંમેશા ભારોભાર ઘી, યા કોઇ ચીકાસદાર ચીજની સાથ ખાધામાં લીધાથીજ, તે સેહલથી હજમ થાય છે. એ ધોરણને અનુસરીને કઠોળના વરગમાં આવતા સઘળી જાતના અનાજ હંમેશાં ચરબદાર માસ સાથે પકાવ્યાથી, યા ઘી સાથ ભેળ કરી ખાધાથી જરપત થઇ શકે છે. એટલાં માટેજ ફ્રેન્ચ બીન, પાપરી, ચોલાઇ વીગેરે બીજવાલી વનસ્પતીઓ ચરબદાર માસ યા ઘી સાથ પકાવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, કે જેથી તે બદહજમીને જનમ આપતી અટકે, અને સેહલથી હજમ થાય. વળી એજ જાતનો સુકો કઠોળ, ચોળા, ચોરી વાલ, તુવર વટાણા વીગેરે પણ ઘી સાથ ખાધાથીજ સેહલથી હજમ થઇ શકશે.

દાણાદાર ખોરાક.

સેગો. Sago.

સેગોને નામે જણાયલાં અનાજને આપણા લોકો સાધારણ રીતે સાબુ ચોખા યા 'સાગુ ચોખા'ને નામે ઓળખે છે. આ બંને નામો સેગોનું અપભ્રંશ નામ છે. સેગો અને તેના જેવા બીજા અનાજો ફકત શરીરમાં ગરમી આપનાર ખોરાક તરીકે જણાયલા છે. દાખલા તરીકે ચોખા, પટેટા, તાપીઓકા, આરોરૂટ વીગેરે. સેગો એકજ ઝાડ ઉપરથી સેંકડો રતલ નીકળે છે. સેગોનો આટો તૈયાર પણ મળે છે. ઉત્તમ પ્રકારના સેગો, રંગમાં બીલકુલ સુફેદ દુધ જેવા હોય છે. જેમ બીજી ચીજોમાં ભેળસેળ થાય છે, તેમ સેગોમાં પણ ભેળસેળ કરવામાં આવે છે.

સેગોના વૈદક ગુણ.

• સેગોની અનેક જાત હોય છે. મલાક્કા અને સુમાતરાના મુલકોમાં એની મુખ્ય પેદાયસ થાય છે. ત્યાંથી તેને સીંગાપોર ખાતે લાવવામાં આવે છે, અને સીંગાપોરમાં તેને શુદ્ધ કરી દેશપરદેશ મોકલવામાં આવે છે. સેગોમા 'સ્ટાર્ચ'નો ભાગ મુખ્ય કરી હોવાને લીધે, તે હંમેશાં દુધની સાથેજ પીવાની ભલામણ થઇ શકે છે. સેગો બીમારનો મુખ્ય અને અગત્યનો ખોરાક છે, કેમકે તે સેહલથી હજમ થઇ શકે છે. તે પુષ્ટી આપે છે, અને ખાસીયતમાં ઠંડો (*Demulcent*) હોય છે. એનામાં વાસ, કે મુખ્વાસ જેવું કાંઇ પણ હોતું નથી. જોત જાતના સુપને ઘટ અને ખુટતા બનાવવા માટે, સેગોના આટાનો કાબેલીઅત ભરી રીતે હોટેલોમાં ઉપયોગ થાય છે, તેમજ જુદાં જુદાં પુડીંગ અને કસ્ટર્ડને ઘટ બનાવી બાંધવા માટે પણ તે વાપરવામાં આવે છે.

તાપીઓકા અને આરારૂટ.

તાપીઓકા અને આરારૂટ પણ સેગોના જેવીજ ગુણવાલી ચીજો છે. આરારૂટને માટે કેહવામાં આવે છે, કે આપણા દેશના લોકો એવું માનતાં હતાં, કે તીરના જખમ ઉપર એનાં મુળીઆંને લગાડયાથી, તે ઝટ રૂજાઇ જતા હતા. આ ઉપરથી ઇંગ્રેજોએ એને (*arrow root*) (તીરના મુળીઆં) એવું નામ આપ્યું. અને તે નામ ઉપરથી આજે આરારોટ એવું અપભ્રંશ નામ થવા પામ્યું. એ આરારૂટમાં સઘળા ગુણો સેગોના જેવાજ હોય છે. અને જે જે કામ માટે સેગો વપરાય છે, તેજ સઘળાં કામમાં આરારૂટ પણ તેવીજ રીતે વપરાઇ શકે છે.

તેલવાલી ચીજો.

OILY-SEEDS.

તેલના કસથી ભરેલી ચીજોમા બદાંમ, અખરોટ, કાજુ, પસ્તાં, ચારોળી, નારીયળ, વીગેરે અનેક જાતના બીજવાલી ચીજો સમાઇ જાય છે. આપણા લોક એવી સઘળી તેલવાલી ચીજોને 'જાતજાતના મગજ' એવે નામે ઓળખે છે. એમા નાઇટ્રોજીનસ યાને પુષ્ટીકારક ભાગ વધારે હોવાથી તે શકતીવાલા ખોરાક તરીકે વપરાસમાં લેવાય છે. પણ તેમાં ચોકસ પ્રકારનું તેલ હોવાથી બાજે વખત નબળી હોજરીવાલાંઓને તે જરપત થઇ શકતાં નથી.

મીઠી બદાંમ-મીઠી બદાંમના ગુણ અને અવગુણ.

બદાંમને માટે આ પ્રસંગે બે બોલ બોલવા ખાસ જરૂરના છે, કેમકે રાંધણીની રાણીઓની બદાંમ એક માનીતી વસ્તુ છે.

બદાંમ બે પ્રકારની હોય છે. મીઠી અને કડવી. મીઠી બદાંમ ખાવાના કાંમમાં આવે છે, પણ જો તે મોટા જથ્થામાં ખાધી હોય, તો તે બદહજમી કરે છે. પછી તે છોલીને ખાધી હોય, યા તાજી

ખાધી હોય. જો બદાંમ ઘણી જુંની હોય, તો તે માહેલું તેલ વાસી બની ગયલું હોય છે, અને તેથી તે નબળી હોજરીવાલાંને બીલકુલ માફક આવતી નથી. છોલ્યા વગર મોટા જથ્થામાં ખાધેલી બદાંમથી મોહડાં અને ચેહરા ઉપર 'ફેફરો' આવે છે. મીઠી બદાંમ તેમજ તેનું તેલ પુષ્ટીકારક ગણાય છે. મીઠી બદાંમનું ચોખ્ખું તેલ દુધ સાથે મેળવી પીવાથી ભલામણ નબળાં આદમીને કરવામાં આવે છે. ડોઝ ૧ થી દ્રાંમ ૪ દ્રાંમ સુધી, ઉમરના પ્રમાણ પ્રમાણે લેવું. મીઠી પીસાબવાલાં દરદીઓને બદાંમની પાપડી (ચોકસ રીતે બનાવેલી) ખવડાવવાની ભલામણ કેટલાક તબીબો કરે છે.

બદાંમની ફાકી બનાવવાની રીત.

(નાતવાંનો માટે ખાસ ઇલાજ.)

R. /

મીઠી બદામનો ભુકો...	... ...	આંઉસ. ૮
સુફેદ ખાંડ. (*Refined.*)	... ...	આંઉસ. ૪
ગમ એકસ્યા (*Powder.*)	... ...	આંઉસ. ૧

એ સઘળાંને સારી રીતે મેળવી એકરસ કરવું, અને રોજ દીવસમાં ત્રણ વખત સોજાં દુધમાં એકથી બે યા ત્રણ દ્રાંમ ઉમરના પ્રમાણમાં ફાકવું.

કડવી બદાંમના ગુણ અને અવગુણ.

કડવી બદાંમ એ એક જાલમ ઝેર સમાન ગણાય છે. કડવી બદાંમનું ઝેર એમીગડાલીન (*Amygdaline*)ને નામે જણાયલું છે. એમાંથીજ હાઇડ્રોસીયાંનીક એસીડની પેદાયસ થાય છે. મીઠી બદાંમમાં એમીગડાલીન હોતુ નથી, અને તેથી તેમાંથી એવો ઝેરી પદાર્થ ઉત્પંન થતો નથી. કડવી બદાંમના તેલનું એકજ ટીપું પાંચ

મીનીટમાં એક બીલાડીને મારી નાખે છે. પંદરથી વીસ કડવી બદાંમ જો એક કુતરાને ખવાડી હોય, તો પાંચથી છ કલાકમાં તે મરણ પામે છે. કડવી બદાંમ ખાધા પછી ઘણાક માણસો તેના ઝેરથી મરી ગયેલાં માલમ પડયાં છે. કડવી બદાંમ કદીબી રાંધણીમાં રાખવીજ નહી, અને તે વાપરવામાં મોટી સંભાલ લેવી ઘટે છે.

ઉપર જણાવેલી સઘળી અને એવીજ બીજી અનેક તેલવાલી પુષ્ટીકારક ચીજો ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે.

તરકારી—પટેટા.

GREEN-VEGETABLES.

પટેટા, કઠોળના જેટલાજ પુષ્ટીકારક છે. માણસ તેમજ જાનવર બંનેના ખોરાક તરીકે તે એક ઘણીજ ઉપયોગી ચીજ લેખાય છે.

પટેટા ઘણી જાતના થાય છે, અને તે સઘળાના ગુણ એક સરખાજ હોય છે. જો કે તેઓ સવાદમાં સેહજસાજ એક બીજાથી વધતા ઓછા જુદા પડે છે. પટેટાની બનાવટમાં પુષ્ટીકારક ભાગ (*Nitrogenous matter*) કરતાં સ્ટાર્ચ, (*Starch*) યાને શરીરમાં ગરમી ઉત્પંન કરનાર ભાગ વધારે હોય છે.

પટેટા કેવી રીતે રાંધવા.

બાફેલા પટેટા સેહલથી હજમ થાય છે, અને તે સવાદ પણ સારો આપે છે. કોઇબી કારણે, રાંધતી વખતે પટેટાને તેની છાલ છોલીને કદીબી રાંધવા નહી. પટેટા હંમેશાં બાફીનેજ ખાવા સારા છે. ભુંજેલા પટેટા કરતાં બાફેલા પટેટા વધારે સારા કેહવાય છે.

કોબી–Cabbage:

કોબી અને કોબીની જાતની બીજી સઘળી તરકારીઓ, જેવી કે કોલી ફ્લાવર, નોલકોલ, સલગમ વીગેરે તરકારીઓ ખોરાક

તરીકે ઠીક કામમાં આવે છે. એવી સઘળી તરકારીઓમાં પાણીનો ભાગ મુખ્ય કરી વધારે હોય છે.

એ જાતની તરકારીઓમા ગંધક, અને શરીરને પુષ્ટી આપનાર તત્વ ઠીક પ્રમાણમાં સમાંયલાં હોય છે, અને તેથી એ ખોરાક તરીકે કાંમમાં લેવાય છે. એમાં ગંધકનો ભાગ હોવાને લીધેજ તે પેટમાં ગયા પછી, 'સલફ્યુરેટેડ હાઇડરોજન ગ્યાસ' નામનો પવંન પેટમા ઉતપંન થાય છે, જે બેશક એ ચીજની તરફ આપણો અનગમો ઉત્પંન કરે છે. કોબી અને એની જાતને લગતી સઘળી એવી બીજી તરકારીઓથી અનેક વાર બાદી અને બદહજમી થાય છે.

કૉલીફ્લાવર– Cauliflower

કોબી કરતાં કૉલીફ્લાવર વધારે સારી અને ઉત્તમ પ્રકારની તરકારી લેખાય છે. કાઇબી રીતે જોતાં કોબીના કરતાં તે વધારે પસંદ કરવા જોગ તરકારી છે.

કેટલીક તાજી તરકારીઓ દવા તરીકે.

ભાજીપાલાના વરગમાં સમાઇ જતી સઘળી જાતની તરકારીઓમાં, મોટે ભાગે જો કે શરીરને પુષ્ટી મળે એવું કાંઇ નહી હોવા છતાં, તે સઘળી સાધારણ ખોરાક તરીકે વપરાય છે. એ માહેલી કેટલીક ચીજો તો કેટલાંક દરદો ઉપર ખાસ અસર કરે છે, પણ નબળા કોઠાવાલાંઓને તે માહેલી કેટલીક બરાબર જરપત થતી નથી, અને તેથી તે પેટમાં બાદીને, યા ખટાસને ઉત્પંન કરે છે.

કેટલીક તાજી તરકારીઓમાં ચોકસ દવાઇના તત્વો સમાયલાં હોવાને લીધે, તે ચોકસ દરદો ઉપર ખાવાની ભલાંમણ કરવામાં આવે છે. એવીબી કેટલીક તરકારીઓ છે, કે જેમાં 'આયોદીન' (Iodine) નાં તત્વો સમાયલાં હોવાથી સ્ક્રોફ્યુલાના દરદીને તે

ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, તેમજ કેટલીક તરકારીઓમાં ચીકાસ અને સ્ટાર્ચનાં તત્વો મોટાં પ્રમાણમાં આવતાં હોવાથી, તે ખઇના દરદીઓને ખાવાની ખાસ ભલાંમણ કરવામાં આવે છે. એ વીશે વધુ ખબર પાછળ આપવામાં આવેલી છે.

કાકડી.

કાકડી જેરવવી મુશ્કીલ પડે છે. કાકડી રાંધેલી તેમ જ કાચી હાલતમાં ખાવાની ભલાંમણ થઇ શકતી નથી. રાંધેલી કાકડી પણ બાજે વખત હજમ થતી નથી, અને કાચી કાકડી મરી, મીઠાં, અને સરકા તથા રાઇ સાથ ખાધા છતાં પણ હજમ થતી નથી, અને બદહજમીને ઉત્પંન કરે છે. તે ખાધા પછી પેટમાં ભાર જેવું લાગે છે, અને અસુરેથી તે હજમ થતી હોવાને લીધે, ખાધા પછી તેના 'ઓડકાર' આવતા રહે છે. એટલું છતાં કાકડી ફક્ત તેના સોહરમને લીધેજ કેટલાંકો ખાવાની પસંદ કરે છે. બાફેલી યા રાંધેલી કાકડી કાચી કાકડીના કરતાં જલદી હજમ થાય છે, પણ રાંધેલી કાકડીમાંથી તેનો સોહરમ બીલકુલ નીકળી જાય છે.

ફળ-ફ્રુટ. **Fruits**.

તેમની જીંદગીની કાંહાંણી.

ફળ-ફ્રુટ જાત જાતના થાય છે. તે ખાધામાં સ્વાદીષ્ટ અને લેહજતદાર હોય છે. ફળ-ફ્રુટ જુદા જુદા વરગોમાં વેંહચાયલાં છે. બીજવાલાં ફળ, જેમાંથી એક, યા બે કે ત્રણ, યાને તેથી વધારે બીજ નીકળે એવાં ફળ, ઇંગ્રેજીમાં (*Drupes*) ડ્રુપ્સને નામે ઓળખાય છે. દાખલા તરીકે બદાંમ, પીચ, જરદાલુ, બોર, નારંગી. એ સઘળાં ફળો મુખ્વાસ, અને લેહજતમાં એક બીજાંથી જુદાં પડે છે. એ ફળોની કાચી અને પાકી હાલતમાં, સ્વાદના બાબદમાં જે ફેર પડે છે, તે તેમાં થતા રસાયણીક ફેરફારોને લીધે હોએ છે.

સઘળાં કાચાં ફળ, તેમની કાચી હાલતમાં ખાવાને લાયક હોતાં નથી. જેમ જેમ ફળ પાક ઉપર ચહડતાં જાય છે, તેમ તેમ તેઓ મોટાં થતાં અટકે છે. એ પછી ધીમે ધીમે તેમનામાંથી ખટાસનો ભાગ ઓછો થતો જાય છે, અને જેમ જેમ ખટાસ ઓછો થતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાંથી કબજીઆતની ખાસીઅત પણ કમતી થતી જાય છે. જેમ જેમ ફળ પાક ઉપર ચહડતું જાય છે, તેમ તેમ તે માહેલો 'સ્ટાર્ચ' રસાયણીક ફેરફારથી મીઠાસ (સ્યુગર)માં બદલાતો જાય છે.

જ્યારે ફળ ઘણુંજ પાકી જાય છે, (*Over ripe*) ત્યારે તેમાં નવા રસાયણીક ફેરફાર થવા માંડે છે. એ નવા ફેરફારો જેમ જેમ આગલ વધતા જાય છે, તેમ તેમ તેનો સોહરમ ઓછો થતો જાય છે, અને સેવટે તેના મીઠાસમાં ચોકસ ફેરફાર થવાથી તેનો અસલ સુવાસ ઓછો થઇ જઇને, સેવટે તે કોહવા માંડે છે.

બીજવાલાં ફળના ગુણ અને અવગુણ.

બીજવાલાં ફળના વરગમાં આવેલાં સઘળાં ફળ-ફ્રુટ, જ્યારે પાકેલાં હોય છે, ત્યારે તેઓ સ્વાદમાં અતી લેહજત અને તાજગી બક્ષે એવાં ગુણવાલાં હોય છે. સમધાતપણે જો તે ખાધાં હોય, તો સેહલથી તે હજમ થાય એવા હોય છે, અને તે ફાએદાકારક પણ થઇ પડે છે. એ જાતના ફળ તેમની સુકી હાલતમાં હંમેશાં મુખ્વાસ તરીકે સાધારણ રીતે ખવાતાં રેહ છે.

બીજવાલાં ફળથી થતા વૈદક ગુણો.

બીજવાલાં ફળના વરગોમાં આવેલાં ફળોમાં થોડે યા ઘણે ભાગે કબજીઆત તોડવાનો ગુણ હોય છે, અને તેથી ઘણીક વખતે જો નબળા કોઠાના આદમીઓમાં તે વધારે ખાધામાં આવે છે, તો તે 'ડાયરીયા' ઉત્પંન કરે છે. નજલા, યા 'ગાઉટ'થી હેરાંન થતાં આદમીઓએ એ વરગના

ફળ ખાવાં નહી, એવી તકરાર ઘણીવાર તબીબોએ કરી છે, પણ તે હજી ચોકસ રીતે મનાતું નથી.

ખજુર. Date.

ખજુર 'મસ્કતી,' આરબોનો મુખ્ય ખોરાક લેખાય છે. એમાં ખાંડ (*Sugar*) નો મોટો ભાગ સમાયલો હોય છે.

સેબ—સફરજંન. Apples.

સેબ ફળ, ખોરાક તરીકે ખાવામાં વધારે સારાં હોય છે. તે સેહલથી જરપત થાય છે. આપણી તરફ નહી, પણ વેલાત તરફ એ ફળને રાંધીને ખાધામાં લેવાય છે. કેાહથી રાંધેલાં ફળ વધારે આસાનીથી હજમ થઇ શકે છે. વેલાતમાં સેબની મોટા જથ્થામાં પેદાયસ થતી હોવાને લીધે, તેમજ ત્યાં તે સસ્તાં હોવાથી તેમ કરવાને બનતું હોય, એમ ધારવામાં આવે છે. સેબ, તથા સફરજંનને સુકવીને રાખવાથી તે લાંબો વખત રહી શકે છે. એવી રીતે સુકવેલાં ફળ વેલાતથી આપણી તરફ મોટા જથ્થામાં આવે છે.

સફરજંનના વૈદક ગુણો.

એ ફળમાં કબજીઆતને દુર કરવાનો ગુણ ખાસ કરી હોય છે. સફરજંન, ખાંડ (*Brown-Sugar*) સાથે ખાવાથી સવાદમાં જેમ સારૂ લાગે છે, તેમ તે કબજીઆતને તોડવામાં પણ સારી અસર કરે છે. સેબ અને સફરજંનમાંથી સાઇડર નામનું પીણું બનાવવામાં આવે છે. સાઇડર વીશે વધુ ખુલાસો આગળ લખેલો જોવામાં આવશે.

દરાખ, કંરન્ટ, કીસમીસ, ગુસબેરી, વીગરે.

લાલ અને કાળી દરાખ જુદી જુદી જાતના મીઠાં પકવાનોમાં વપરાય છે, તેમજ તેના શરબત પણ બને છે. કાળી દરાખમાંથી

એક ચોકસ જાતનો સોહરમ નીકળે છે. ગુસબેરી મોટે ભાગે કરન્ટની ખાસીયતને મળતાં આવે છે. એ ઠંડીવાળાં મુલકોમાં ખાસ કરી પેદા થાય છે.

કાળી દરાખના વૈદક ગુણ.

કાળી દરાખના ઠળીયા, યા બીજ, કદીબી ગળી જવાં નહી, કેમકે તે કદીબી જરપત થતાં નથી, અને તેથી બદહજમી થઇ ઘણીવાર 'ડાયરીયા' થાય છે, અને કોઇવાર તો તેથી પેટમાં દુખારો પણ થાય છે. કાળી દરાખ કબજીઆતને તોડવાનો ગુણ ધરાવે છે.

લીલી દરાખ. Grapes.

લીલી દરાખ અનેક કારણોને લીધે વધારે જાણીતી અને વધારે વખાણાયલી છે. પાકી દરાખનો રસ એક લહેજતદાર સ્વાદીષ્ટ પીણું છે. રસાયણ શાસ્ત્રીઓના પ્રથકરણ ઉપરથી નીચલી ચીજો, લીલી દરાખના રસમાંથી નીકળેલી સીધ્ધ થઇ છે.

લીલી દરાખના રસની બનાવટ.

Grape Sugar (ગ્રેપ સ્યુગર.)

Bitartrate of Fotash (પોટાશ બાઇટારટ્રેટ.)

Tartrate of Lime. (લાઇમ ટારટ્રેટ.)

Malic Acid. (મૅલીક એસીડ.)

આ પદાર્થો દેશદેશની દરાખોમાં જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં હોય છે. લગભગ ૧૫૦૦ જાતની દરાખ દુનીયામાં ઉગે છે.

દરાખ ગરમ મુલકોમાં પેદા થાય છે. એને પાક ઉપર ચહડવા માટે સુરજનો તાપ અને ઘણીજ ગરમીની જરૂર પડે છે. એના પાકને ફતેહમંદ કરવા માટે ખાસ જમીનની જરૂર હોય છે. દરાખ એ લેહજતદાર અને પુષ્ટીકારક ફળ છે. જે દેશમાં એનો પાક હોય છે, ત્યાં એ ખોરાક તરીકે વપરાયછે.

દરાખના વૈદક ગુણો.

લીલી દરાખ ખાવામાં ઠંડી, અને પુષ્ટીકારક છે. એ ખાધાથી મનને તેમજ તનને તે તાજગી મળે છે. બીમારો એનો ઉપયોગ સારી પેઠે સલામતી સાથ કરી શકે છે. લીલી દરાખ, એ રકત–સુધારક, અને રકત–વરધક ફળ છે. દરાખના બીજ અને છાલ કાહાડી નાખીને હંમેશાં ખાવી, કેમકે એ બીજ જરપત થતાં નથી, અને તેથી બદહજમી થવાનો સંભવ રેહે છે. દરાખનો રસ પીવાથી પીસાબ સારી રીતે છુટે છે (*Diuretic*), અને કબજીઆતને પણ તોડે છે, (*Laxative*). બદહજમી (*Dyspepsia*) ના ચોકસ પ્રકારમા તેમજ ખહીનાં બીમારોમાં દરાખનો છુટથી વપરાસ કરવામાં આવે છે.

રાસ્પબેરી, સ્ટ્રોબેરી, મલબેરી, બ્લેકબેરી, ઇ૦

આ સઘળી જાતના ફળો આપણા મુલકમાં હાલ મળી શકે છે. મલબેરી યાને સેંહતુર, તેમજ બ્લેકબેરી યાને કરંદાં, આપણથી અંજાણા નથી. એ સઘળાંમાં જો કે જાણવા જોગ પુષ્ટીકારક તત્વ હોતું નથી, પણ તેમાંથી નીકળતો રસ, જીવને તાજગી અને રાહત આપે એવો સ્વાદીષ્ટ હોય છે. આ સઘળાં ફળો જ્યારે કાચી હાલતમાં હોય છે, ત્યારે તેમાં અમુક જાતના કડવા ખટાસવાલી એસીડ હોય છે, પણ જ્યારે તે પાક ઉપર ચહડી ખાવા લાયક બને છે, ત્યારે તે સઘળું ખાંડ (*Sugar*) માં બદલાઇ જાયૂ છે. આ સઘળાં ફળો પોતાની તાજી તેમજ સુકી હાલતમાં જુલાબ (*aperient*) લાવવાનો થોડો ઘણો ગુણ ધરાવે છે.

અંજીર.

અંજીર, જે એશીઆના જુદા જુદા ભાગોમાં ઉગે છે. તે સ્પેન, ઇટલી, અને ફ્રાંન્સમાં પણ ઉગે છે. તાજાં તેમજ સુકકાં અંજીરનો ખોરાક તરીકે પણ લોકો ઉપયોગ કરે છે.

અંજીર જ્યારે કાચાં હોય છે, ત્યારે ખાટાં લાગે છે. પણ જ્યારે પાકે છે, ત્યારે એનો સઘળો ખટાસ ખાંડમાં બદલાઇ જાય છે. એની પુષ્ટીકારક શક્તી, મુખ્ય કરી એના ખાંડના ભાગવાલા માવાને આભારી હોય છે.

અંજીરના વૈદક ગુણ.

તાજાં, તેમજ સુકાં અંજીર, કબજીઆતને તોડે છે. તાજાં અંજીર કરતાં સુકાં અંજીરમાં કબજીઆતને તોડવાનો ગુણ ખાસ કરી વધારે જણાયલો છે.

ઇવને લલચાવનારૂં ફળ! કેળાં.

Plantain and Banana

કેળાંની હસ્તી વીશે વિચીત્ર દંતકથા જણાવવામાં આવે છે. આ ફળને *Paradisiaca* એવે ખાસ નામે ઓળખાવવામાં આવે છે. એનું મુખ્ય કારણ એવું જણાવવામાં આવે છે, કે બાગે બેહસ્તમાં ઇવ જે ફળ જોઇને લલચાઇ હતી, તે એજ ફળ ધારવામાં આવે છે.

Banana શબ્દની ઉત્પંતી માટે એવું કેહવામાં આવે છે, કે બહુ પુર્વકાળમા આપણા દેશના બ્રાહમણો અને રીલસુફોનો તે મુખ્ય ખોરાક જણાતો હતો. કેળાં ખાવાં બેશક પુષ્ટીકારક છે. કેળાંને સુકવી તેનો આટો બનાવવામાં આવે છે. એ આટો બચ્ચાનાં ખોરાક તરીકે વપરાય છે, તેમજ બીમારીમાથી સાજાં થઇ ઉઠેલાંઓના કાંમમાં પણ તે લેઇ શકાય છે. કેળાં સેહલથી હજમ થઇ શકે છે.

કેળાંના વૈદક ગુણ.

કેળાંમાં ફોસફરસનો ભાગ આવેલો હોવાથી તે મગજને તાજગી અને કૈાવત આપે છે. આ તેની ખાસ શકતી માટેજ, વિધારથીઓને તે ખાવાની ભલામણ થઇ શકે છે. શરીરને શકતી આપવામાં પણ કેળાં વધારે ગુણકારી હોય છે, તેમજ ખોરાક તરીકે પણ તેનો ઉપ્યોગ થઇ શકે છે.

ખરબુચ-તરબુચ. Melon, તેના ગુણ.

ગરમ દેશમાં, અને ગરમીમાં, તરબુચ એક આશીસ સમાન ચીજ થઇ પડે છે. સ્વાદમાં તે મીઠું અને લેહજતદાર હોવાથી તેનો ઉપયોગ બોહલો થઇ પડયો છે. તરબુચ તેમજ ખરબુચના બીજ ભુંજીને ખાધેલાં પુષ્ટીકારક છે. કેમકે તેમા અમુક પ્રકારના તેલનો અંશ હોય છે.

અનેનાસ. Pine-apple, તેના ગુણ અને અવગુણ.

કાચાં અનેનાસ જયારે પાકે છે, ત્યારે તે પણ એક સ્વાદીષ્ટ ફળ થઇ પડે છે. કાચું અનેનાસ ગર્ભવંત સ્ત્રીએ કદી પણ ખાવું નહી, કેમકે તેથી ગર્ભ તુટી પડવાનો મોટો સંભવ રેહછે.

લીંબુ, નારંગી, મોસંબી, સંતરા, કમળાના વૈદક ગુણ.

આ સઘળાં ફળો નારંગીને વરગના ગણાય છે. અને તે સઘળાં ખાધામાં ગુણકારી હોય છે.

આ સઘળાં ફળો ખાધામાં સવાદીષ્ટ ખાટાં-મીઠાં સવાદવાલાં હોય છે. પાક ઉપર ચહડવા આગમજ તે સઘળાં ખાટાં હોય છે, પણ જેમ જેમ તે પાક ઉપર ચહડતાં જાય છે, તેમ તેમ તે માહેલો ખટાસ મીઠાસમાં બદલાતો જાય છે. એ સઘળાં ફળોમાં સમાયલા ગુણ એક બીજાંને ઘણા ખરા મળતાં આવે છે. એ ફળના રસમા જે ખટાસ સમાયલો છે, તે ખટાસમાં સમાયલા અમુક ગુણને લીધે, એ સઘળાં ફળો, 'સ્કરવી' (*Scurvy*) ને નામે જણાયલાં દરદ ઉપર ખવાડવાની મોટી ભલાંમણ, તબીબો કરે છે. મીઠી નારંગી આ સઘળાં ફળોમાં ભારે ગુણકારી હોવાથી, સઘળાંમા તે પેહલો દરજ્જો ભોગવે છે. નારંગી, તેમજ સંતરા અને કમળા વીગેરે ફળો. મનને ખુશ કરનારાં, અને તાજગી આપનારાં (*Refrigerant*) ફળો છે. જો પુરેપુરાં પાક ઉપર ચહડેલાં હોય, તો નબળાંમા નબળી પાચન શકતીવાલાંઓ પણ, તે જેરવી શકે છે. ધ્યાંન રાખવું કે એના બીજ, અને એનો કુચો,

રસ ચુસી લીધા પછી હંમેશાં થુકી નાખવાં. જેમ લીલી દરાખ બીમાર આદમીને રાહાત આપે છે, તેમ આ ફળો પણ બીમારને તેટલાંજ કીમતી થઇ પડે છે. ઘરડાં, તેમજ જવાંન, અને નાંહના બાળકોને પણ એક સરખી રીતે એ આપી શકાય છે, પણ તેના બીજ અને કુચો કદીબી ગળી જવા દેવાં નહી.

ખાટાં લીંબુના વૈદક ગુણ.

ખાટાં લીંબુમાં સમાયલા સઘળા ગુણ, તેમાં સમાયલી સાઇટ્રીક એસીડ (*acid citric*)ને આભારી છે. ખાટાં લીંબુનો રસ જથરાગ્નીને તાકત (*Stomachic*) આપે છે. બાજે વખત શરબતના આકારમાં, તે એક દીલપઝીર પીણાં તરીકે વપરાય છે, અને તેથી ખુલાસાથી પીસાબ પણ થાય છે. સ્કરવીના દરદ ઉપર એનો રસ, ખાસ કરી, એક પીણાંના આકારમાં વપરાય છે, લીંબુનું તેલ, ભરચોપડ કરવાના કાંમમાં વપરાય છે. લીંબુનો રસ પુરતી ખાંડ સાથ મેળવી તેનું સરબત બનાવી પીધાથી, મનને રાહાત મળે છે, તથા સ્કરવીના દરદનો અટકાવ કરે છે. લીંબુના રસનું શરબત બનાવી, રૂમેટીઝમની બીમારીમાં પીવા માટે ફરમાવવામાં આવે છે.

મીઠાસદાર ચીજો.

Saccharine Substances.

પુર્વ કાળમાં મીઠાસ માટે વપરાતી વસ્તુઓ.

મીઠાસદાર ચીજોમાં ખાંડ આજે સરવેને જાણીતી ચીજ છે. સઘળી જાતની ખાંડ અને સાકર, હાલના જમાનાની શોધ તરીકે જણાઇ છે, પણ બહુ પુર્વ કાળના જમાનામાં મીઠાસ તરીકે ખાંડની જગ્યાએ કેવી કેવી ચીજો વપરાતી હતી, તે જાણવાની આપણને બેશક ઇનતેજારી લાગે છે. ગોળ માટે કદાચ કેહવાતું હોય, કે આ દેશમાં તે ખાંડને બદલે પેહલાં વપરાતો હતો, પણ પુર્વ કાળમાં મીઠાસ તરીકે વપરાતી ચીજો તો ન્યારી અને નીરાળીજ હતી. બહુ પુર્વ કાળમાં

મીઠાસ તરીકે, કેહછે કે મધ, મેના (Manna) અને દરાખ, એટલીજ ચીજો જણાયલી હતી. ના ખાંડ કે ના ગોળ. જાતજાતની બનાવટવાલી નવી નવી ખાંડ અને સાકર, એ પાછલા જમાનાની શોધ તરીકે જાહેર થઇ હતી. આ સઘળી વસ્તુઓ પોતાના ગુણદોશમાં એક બીજાને એટલી બધી તો મળતી આવે છે, કે તે માટે લંબાણુ કરવાની જરૂર, ઝાજી રેહતી નથી. વેલાતમાં બનતી ખાંડ સેરડીમાંથી બનાવવામાં આવે છે. પણ એ ઉપરાંત હાલમાં બીટ-રૂટ નામની વનસ્પતીમાંથી પણ ખાંડ બનાવવાનો હુનર નીકળ્યો છે. એટલુંજ નહી, પણ હલકા પ્રકારની બીજી ખાંડ, મકાઇ, ખજુર, વીગેરે બીજી ચીજોમાંથી બનાવવાનો હુંનર હાલમા શરૂ થયો છે. ખાંડની પેદાયસમાં જો ઘટાડો થયો, તો બેશક દુનીયાની વસ્તી ઉપર તેથી મોટી અસર થાય, એમાં જરાએ શક જેવું નથી.

બીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બનાવવાનો ઉદ્દયોગ.

બીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બનાવવાની શોધ હમણા હમણા થઇ છે; અને તેટલાંમાંજ બીટ-રૂટની ખેતી વધી ગઇ છે. પેહલા નેપોલીયને ફ્રાંન્સમાંથી બ્રીટીશ તેમજ પરદેશી બનાવટોને બાતલ કરવાની નેમથી, પોતાની રૈયતને બીટ-રૂટની ખેતી કરવાની, તેમજ તેમાંથી ખાંડ બનાવવાની ફરજ પાડી હતી. એ પછીજ બીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બનાવવાનો હુંનર ઉધ્યોગ મોહલા પ્રમાણમાં, ફ્રાંન્સ તેમજ યુરોપના બીજા મુલકોમાં વધી ગયો, અને બીટ-રૂટની ખેતી અને તેના ખપનો મોટો ફેલાવો થયો.

ખાંડના વૈદક ગુણ અને અવગુણ.

ખાંડ માટે એવું કેહવામાં આવે છે, કે આદમી જો મોટા પ્રમાણમાં ચાલુ ખાંડ ખાયા કરે, તો તેથી તેના શરીરમાં ચરબીનો વધારો થાય!

એ ઉપરથી ખાંડનો આ એક ગુણ કેહવાય છે, કે તે આદમીનું આંગ જાડું કરે છે. ખાંડના આ ગુણને લીધેજ તબીબો જાડાં આદમીને ખાંડ કે સાકરનો ઉપયોગ કરવા બીલકુલ મનાઇ કરે છે. ખાંડ એટલી તો જલદીથી પીગલી જાય છે, કે તેને જરપત થઇ જતાં ઝાઝી વાર લાગતી નથી. પણ કોઇ વખત, તે પેટમાં ગયા પછી જો તેમાં ખટાસનું ખમીર (*Acid Fermentation*) લાગુ પડે છે, તો અજીરણ થાય છે, તથા છાતી ઉપર બળતરાં બળે છે, અને બાદીનું જોર થઇ આવે છે.

ખાંડના મીઠાસથી બચાંના દાંત ઉપર કેવી અસર થાય છે.

ખાંડ કોઇ કોઇ વખત હક નાહક બદનામીમાં આવી પડે છે. બાળકો ખાંડના હંમેશ શોખીન હોય છે, અને ખુદરતી રીતે તેઓનું દીલ, એ ચીજ ઉપર લોભાઇ જાય છે. આપણા લોકનુ એવું કેહવું છે, કે ખાંડ ઘણી ખાધાથી બચાંના દાંત કોહવા માંડે છે. ખરી વાત છે, કે બચાંને મીઠાસ ઉપર ખુદરતી ભાવ રેહછે, પણ ખાંડથી બચાંના દાંત બગડી જઇ કોહવા માંડે છે, એ વાત વીદવાંન ડાકટર રાઇટ ના પાડે છે. એ વીશે, તે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

દાંતની સફાઇ કેવી રીતે રહી શકે, તે વીશે ડાકટર રાઇટનો વીચાર.

"મીઠાસથી દાંત ખરાબ થાય છે, એમ માની શકાતું નથી. કેમકે તેમ જો હોય, તો હબસીઓના દાંત જે ઘણાજ મજબુત અને સાફ હોય છે, તેઓ સેરડીને ચાવી તેનો રસ એટલો બધો તો ચુસે છે, કે જેથી તેમનાં દાંત ખરાબ થઇ શકે. પણ તેમ થવાને બદલે હબસીઓના દાંત વધારે સરસ અને સફાઇદાર રહે છે."

ખાંડમાં થતી ભેળસેળ.

જુદી જુદી જાતની ખાંડમાં જુદી જુદી વસ્તુઓને ભેળી ખાંડને વેચવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે બુરા ખાંડમાં ચુનો, અને બીજી ખાંડોમાં 'સલફેટ-ઓફ-કૅલસ્યમ' (*Sulphate of Calcium*) ભેળવામાં આવે છે. પણ આ ચીજો ખાંડની અંદર એટલાં તો નજીવાં પ્રમાણમાં ભેળાય છે, કે તે માટે ભાર મુકી ઝાઝું બોલવું જરૂરનું લાગતું નથી.



પત્ર ૬ ઠું.

THE WATERS WE DRINK.

જુદી જુદી જાતનાં પાંણી.



મારાં માનવંત સ્નેહી —

જીંદગીના નીભાવ માટે પાંણીની રોજ આપણને મોટી જરૂર પડે છે. આદમીના શરીરની રચનામાં પાણીનો ભાગ કેટલો સમાયલો છે, તે જાણવાની કવચીતજ કોઇએ કાળજી કીધી હશે. આપણા શરીર અંદર ચાલી રહેલી જુદી જુદી ક્રીઆના પ્રયોગ દરમયાંન, એટલું બધું તો પાણી શરીરની અંદરથી બાહાર નીકળી જોય છે, કે તે ખુટ પુરી પાડવા માટે, આપણને તાજું પાણી પીવાની અવાર નવાર લાગણી–તરસ–થાય છે. ખરૂં જોતાં તો આદમીને ખોરાકના કરતાં પાણીની વધારે જરૂરની છે. માણુસ જો કે ખોરાક વગર ઘણા દીવસો જીવી શકે છે, પણ પાણી વગર થોડાજ કલાક જીવી શકે છે, અને હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ જીવી શકાતું નથી. એટલાં ઉપરથી જણાય છે, કે જીંદગીનો આધાર મોટે ભાગે પાણી અને હવા ઉપર લટકેલો છે, અને ખોરાક ત્રીજી પંકતીએ આદમીની સોડમાં જીંદગીના જીવનાધાર તરીકે ખડો રેહ છે.

જીંદગીને જાગરૂત રાખનાર પાણીના જેવું બેમુળ સાધન, જગતના કીરતારે આદમીજાતની વસ્તી માટે દુનીયામાં પેદા કરી, રેલ છેલ કરી નાખી છે, ત્યારે આજના સુધરેલા સુધારાને જખમ લાગે એવી હીન

પસ્તી વચ્ચે, પરવરદેગારે બક્ષેલી પાણી જેવી ચીજનો વેપાર ચાલે છે, કેમ કે તે પીવા માટે આપણને પઇસા આપવા પડે છે.

તરસ લાગવાનું કારણ.

શરીરમાં પાચન ક્રીયાનું કામ ચાલુ રેહવા માટે પાણીની મોટી જરૂર છે. પસીના અને પીસાબના આકારમાં જેટલું પાણી શરીરમાંથી બાહાર નીકળી જાય છે, તથા મેહનત કીધા પછી, તેમજ ગરમીની અસરથી જેટલું પાણી શરીરમાંથી બાહાર પડે છે, તેથી જે ખુટ શરીરમાં પડે છે, તે ખુટ પુરવાની જ્યારે જરૂર પડે છે, ત્યારેજ ખુદરતી રીતે તરસના આકારમાં આપણને કાંઇક લાગણી થાય છે, અને તે તરસ પાણી પીધાથીજ બુજાય છે. જીંદગીનો ચેરાગ બળતો રાખવાની કુદરતની આ એક ગુપ્ત તદબીર છે, જે કોઇના કેહાથી કે ફરમાવ્યાથી થતી નથી. જગતના કરનારની કરામતભરી કળાનો કેવો નાદર નમુનો.

બે જાતનું ચોખું પાણી.

જીંદગીના આધાર માટે ચોખાં અને નીરમળ પાણીની ઘણી જરૂર છે. સરવેથી સરસમાં સરસ અને ચોખું પાણી વરસાદનું માલમ પડયું છે, અને તેથી ઉતરતા પ્રકારનું યા તેટલાજ પ્રકારનું ચોખું પાણી 'ડીસટીલ્ડ વોટર' *(Distilled Water)* જણાયલું છે.

'ડીસટીલ્ડ' કરેલું પાણી ચોખું હોય છે, પણ તે સવાદદાર બીલકુલ હોતું નથી. પાણીનો સવાદ ડીસટીલ્ડ કરેલાં પાણીમાંથી બીલકુલ જતો રહે છે, તેનું કારણ એ, કે ડીસટીલ્ડ કરવાની ક્રીઆ દરમ્યાંન, પાંણી માહેલા સઘળા ખાર *(Salts)* બીલકુલ નીકળી ગએલા હોય છે. એ ક્રીયાના પરતાપથીજ દરીયાના ખારાં પાણીને પીવાના પાણીમાં ફેરવી નાખતાં વાર લાગતી નથી. લાંબી દરીયાઇ મુસાફરી દરમ્યાંન પીવાના પાણીની તાંન પડતાંજ, દરીયાના ખારાં પાણીને ડીસટીલ્ડ કરી પીવાના પાણી તરીકે હવે સલામતી સાથ વાપરવામાં આવે છે.

કેહવાની જરૂર છે, કે ડીસટીલ્ડ કીધેલું પાણી પીવાના કરતાં, દવાઇ દારૂ બનાવવા માટે વધારે કામ લાગે છે.

નદી, ઝરા, અને કુવાના પાણી.

ઝરાના પાણી—જે જમીનના ભીતરમાંથી ઝરાનાં પાણી વેહતાં હોય છે, તે જમીનના ભીતરમાં જે જે ખારો મળેલા હોય છે, તે સઘળા ખારોનાં તત્વો, યા તો તે તત્વોના ગુણ, તે પાણીમાં હંમેશાં સમાયલા રહે છે. ઝરાનું પાણી તાજગી બક્ષે છે, પણ તેમાં કોઇ વાર વનસ્પતીનો અંશ પણ હોય છે. ખાસ કરી જ્યારે ઝરાનું પાણી તેના મુખ આગળથી જો નહીં લીધું હોય, તો આસપાસ ઉગેલી વનસ્પતીનો અંશ, તે પાંણીમાં આમેજ થવા પામે છે.

પાહાડ કે ખડકમાંથી વેહતાં ઝરાના પાણી ઘણું કરી મોટે ભાગે મનને રાહત અને તાજગી બક્ષે એવાં હોય છે. ખાસ કરી ચુના કે ચાકવાલા પથરના બનેલા ખડકોમાંથી ઝરતાં પાણી, વધારે તેવાં હોય છે.

કુવાના પાણીમાં ઝરાના જેવોજ ગુણ હોય છે. પણ કુવાની પડોસમાં, યા તેની નજદીકમાં, યા તો કુવાની આસેપાસે જો ખરાબ જમીન યા ગટર, કે એવી કાંઇ ગંધકી હોય, તો તેવા કુવાના પાણી પીવાથી, તબીયત અને તંદરોસ્તીને મોટું નુકસાંન થાય છે. કુવાના પાણી મોટી સાહુચેતીથી વાપરવા જોઇએ છે, કેમકે ઘણીક વાર તેથી જીવલેણ દરદોના આદમીને ભોગ થઇ પડવું પડે છે.

નદીના પાણી સરવેથી વધારે ખરાબ હોય છે, અને તેથી નદીના પાણી પીવાં બીલકુલ ખરાબ છે. કેમકે તેમાં વનસ્પતીનો કોહવાટ, તેમજ મેલાં અને ગદલાં લુગડાં ધોવાય-

લાંનો મેલ, અને એવીજ કીસમની ગંધકી તેમાં સમાયલી હોય છે. એવાં અને એના જેવાં બીજા અનેક કારણોને લીધે, કોઇ કોઇ નદીમાં માછલાંઓ જીવી શકતાં નથી.

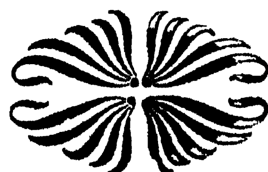
પીવાનું પાણી કેવી રીતે ચોખું બની શકે.

પીવાનું પાણી બે રીતે ચોખું બનાવી શકાય છે. સારે નસીબે એ બે રીત અતી સેહલ હોવાથી, સરવે કોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકે એમ છે.

પેહલી રીત—પીવાના પાણીને પ્રથમમાં ઉકાળીને ગાળી કાહાડયા પછી, તેને પીવાના કામમાં લેવાની છે. પાણીને ઉકાળ્યાથી તેમાં સમાયલી વનસ્પતીનો કાંઇબી કોહવાટ અગર જો તેમાં હોય, તો તે નીકળી જાય છે. એ ઉપરાંત પાણીમાં અગરજો કોઇક જીવલેણ દરદના જંતુ (*Germs*) હોય છે, તો તે પાણીને ઉકાળ્યાથી તેનો પણ નાશ થઇ જાય છે, અને એ રીતે તે પાણી પીવાને લાયક, બીલકુલ ચોખું અને સલામતીભરેલું બને છે. ગાંમમાં કે શેહરમાં જયારે કોઇ કોઇ ઉડતા રોગનો ઉપદ્રવ થએલો સમજાય, ત્યારે પાણીને ઉકાળીને પીવાની પેહલ્લી આદત રાખવી ઘણીજ જરૂરની છે. પણ તેનાં કરતાંબી જો પાણીને હંમેશાં ઉકાળીનેજ પીવાનો નીયમ રાખ્યો હોય, તો તેથી અનેક પીડાઓ દુર થઇ શકે છે.

બીજી રીત—પાણીને ફીલ્ટર કીધા બાદ વપરાસમાં લેવાની છે. **ફીલ્ટર કરેલાં પાણીમાંથી** વનસ્પતી જંતુઓ, તેમજ તે માહેલી મળીનતા ગળઇ જવાથી, તે પાણી નીરમળ બની પીવાને લાયક બને છે. પણ ફીલ્ટર થયલું પાણી બીલકુલ

ભરૂસેદાર પાણી ગણાતું નથી, કેમકે તેથી સઘળીજ જાતના જોખમો પાણીમાંથી કાંઇ નાબુદ થતા નથી. પાણીને ફીલ્ટર કરવાની અનેક જાતની નવી નવી રીતીઓ હવે શોધી કાહાડ-વામાં આવી છે. તે સઘળી રીતીઓને અમલમાં મુકવાની મતલબથી, જુદી જુદી જાતના નવાં નવાં ફીલ્ટર પણ શોધી કાહડવામાં આવ્યાં છે. પણ હજી સુધી તે ઉપર પુરેપુરી રીતે ભરૂસો મુકી શકાય એમ નથી. સબબ એ સઘળાં ફીલ્ટરમાંથી જો કે પાણી સંપુરણ રીતે ગળાઇ જતાં હશે ખરાં, પણ તે છતાં પાણીને ઉકાળીને ફીલ્ટરમાં નાખવામાં આવે, તો તે કાંઇક વીસ્વાસ મુકી વાપરવા જોગ થઇ પડે. એટલું છતાં કેહા વગર ચાલતુ નથી, કે સઘળાંજ ફીલ્ટર ઉપર ભરૂસો મુકવો નારવા છે.



પત્ર ૭ મું.

THE FOOD WE EAT.

શું શું ખાશો!



મારા દુરંદેશ મીત્ર—

આ વાત જાણીતી છે, કે ઠંડી આબો હવાવાલાં મુલકોમાં આદમી મોટા જથામાં ખોરાક ખાય છે. ઠંડીના દીવસોમાં જેમ વધારે ખોરાક ખવાય છે, તેમ બીજા હાથ ઉપર ગરમીના દીવસોમાં એટલો બધો ખોરાક ખવાતો નથી. એ ઉપરથી એવું સીધ્ધ થયું છે, કે હવાની અંદર જેમ જેમ ફેરફાર થતા રેહ છે, તેમ તેમ તેની અસર આદમીની ભુખ ઉપર પણ થતી રેહ છે. શીઆળા અને ઉનાળાની રૂતુઓ વચે એવી રીતનો જે ફેરફાર હવામાં થતો રેહ છે, તેની અસર આદમીની પાચન શકતી ઉપર મોટે ભાગે થવા પાંમે છે.

આદમીએ કેમ અને કેટલું ખાવું.

ભુખ, એ કાંઇજ નહી પણ શરીરની અંદર ખોરાકની જરૂર પડી છે, એવું દેખાડનારી એક કુદરતની બશારત છે, જેને આદમી ફ્રકત પોતાની લાગણીથીજ અનુભવી શકે છે. ભુખ લાગી હોય ત્યારે હંમેશાં દરએક જંને આ વાત યાદ રાખવી, કે ગમે એવાં લેહજતદાર પકવાંન મોહડાંને સ્વાદ આપે, અને દાંતના ચસ્ટાનો શોખ પુરો પાડે, પણ પેટ ભરાય તે ઉપરાંત કદીબી દાબીને ખાવું નહીં. ભુખ કકડતી લાગી હોય, તોબી બનતાં સુધી પેટમાં થોડી જગા ખાલી રાખીને ખાધાથીજ ફાયદો થાય છે. ચાંપીને કે દાબીને ખાધાથીજ માઠાં પરીણામ આવે છે, એ વાત ભુલવી નહી.

આદમીએ કેમ અને કેટલું પીવું.

પાણીની તરસ એબી શરીરને જોઇતી હાજતની માત્ર એક નીશાંની છે, જે આદમી ફક્ત લાગણીથીજ અનુભવી શકે છે. પાણીની તરસ, ખાધેલા ખોરાકના ગુણની ઉપર આધાર રાખે છે. ચોકસ ખોરાક ખાધા પછી પાણીની તરસ વારંવાર લાગે છે, અને કોઇ વખત સાધારણ તરસ જેટલીજ લાગણી થાય છે.

એક મોટું તંદરોસ્ત આદમી, આખા દીવસમાં સુમારે ૮૦ થી ૧૦૦ આંઉસ જેટલું પાણી પીઇ શકે છે. કોઇ વખત તે એથી ઓછુંબી પીએ છે. ફળ ફળાદી અને તાજી તરકારીનો ખોરાક ખાનારાંઓને ઝાજી તરસ લાગતી નથી, કેમકે તેઓને પાંણીની ઓછી જરૂર પડે છે. ગરમીના દાહાડામાં આદમીના શરીરમાંથી પસીનો વધારે જતો હોવાથી, પાણીની તરસ પણ વધારે લાગે છે, જેથી આદમીને વધારે પાણીની જરૂર પડે છે.

દુનીયાના જુદા જુદા મુલકોના આદમી કેવો ખોરાક લે છે.

આદમી જેમ માસ ખાનારૂં, તેમજ વનસ્પતીના ખોરાક ઉપર જીવનારૂં પ્રાણી છે. આદમી દુનીયાના સઘળા ભાગોની અંદર વસતું માલમ પડયું છે, અને જયાંબી તે વસે છે, ત્યાંની જમીન અને આબોહવાને અનુસરી, જીંદગીના નીભાવ માટે જેવો ઘટે તેવો તે પોતાનો ખોરાક લેઇ શકે છે. દુનીયાના પરદાની અંદર વીટલાઇ ગયલાં જુદાં જુદાં મુલકોમાં વસ્તાં આદમીઓ, કેવી કેવી જાતના ખોરાકો ખાઇ પોતાની જીંદગીને નીભાવી રાખે છે, તેની થોડીક જાણવા જોગ નોંધ, હું અતરે ટપકાવી લેઉ છું.

એસ્કીમો. બરફસ્થાંનના મુલકવાસીઓનો ખોરાક. (જુવો ચીત્ર.)

ઉત્તર ધ્રુવ તરફ બરફના મુલકવાસી એસ્કીમો લોક, ફકત માસ-નોજ ખોરાક ખાઇ જીવે છે, કેમકે તેમના મુલકમાં વનસ્પતી કે ફળ-

ફળાદીની પેદાયસ બીલકુલ થતીજ નથી. તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરી રેન્ડીયર, બલદ, વૉલરસ, (*Walrus*) સીલ, (*Seal*) અને સામન વીગેરે જાતજાતની મચ્છીઓ, અને એવાંજ જાનવરોના માસનો હોય છે. એ માંહેલી કોઇબી મચ્છી આપણી તરફ જાણીતી નહી હોવાથી, તેમના નામથી આપણ વાકેફ નથી, માટેજ ચીત્રો મારફતે તેમને પીછાનવું સેહલ થઇ પડશે. ઉત્તર ધ્રુવ તરફ શોધ કરવા નીકળેલો એક પ્રખ્યાત તબીબ કેહ છે, કેઃ-"હમારી મુસાફરી દરમ્યાંન બરફસ્થાંનના મુલકમાં વસ્તાં ઍસ્કીમોની ભુખ જોઇ હમો હેરત થયા હતા. વાલરસનું માસ, જેનો એક ટુકડો હમો ખુશીથી ખાવા રાજી થયા નહી, તે તેઓ હોંસ અને ઉલટથી ખાતાં હતાં. વાલરસના કલેજાંના (*Liver*) ટુકડા કરી, તે ઉપર તેઓ તેની ચરબીને લગાડી ખુશી સાથ ખાતાં જણાયાં હતા. વાલરસનું કલેજું ઘણુંજ લેહજત આપતું હતું. આપણી તરફનું રોસ્ત કરેલું ગોસ્ત, આ વાલરસના કલેજાંની લેહજત આગલ કાંઇજ વીસાદમાં હોતું નથી."

નયુ સ્પેનમાં વસ્તા ઇન્ડીયનોનો ખોરાક.

ડાકટર લીઓ કહે છે, કેઃ-"ન્યુ સ્પેનમાં વસ્તા ઇન્ડીયનોની જાતના મજુર લોકોને ઝુંપડામાં વસ્તાં, અને તે સાથ મોટે ભાગે તેઓને ભરડેલી મક્રાઇની જાડી રોટલી સાથે મોટા જથ્થામાં મરચાં ખાતાં મેં જોયાં હતાં. ફકત એજ ખોરાક ખાઇ તેઓ જીવતાં રહે છે, એવું મેં મારી મુસાફરી દરમ્યાંન જોઇ લીધું હતું."

મેકસીકોના ઇન્ડીયનોનો ખોરાક.

મેકસીકોમાં વસ્તા પંમ્પાના ઇન્ડીયનો બાબે, સર ફ્રાંન્સીસ હેડ, લખે છે કેઃ—"તેઓ સઘળા પાકકા ઘોડેસ્વાર હોય છે, અને તેઓ પોતાની આખી જીંદગી ઘોડેસ્વારીમાંજ પુરી કરે છે. ઉનાળામાં

ચાંમડી દાઝી જાએ એટલી બધી ગરમી હોવા છતાં, અને શીઆળામાં પાંણીનુ બરફ બંધાઇ જાય એટલી ઠંડી હોવા છતાં, આ બાહાદુર લોકો પોતાના શરીર ઉપર કાંઇબી કપડાં કે વસ્તર રાખતાં નથી, અને પોતાનું માથું તેઓ બીલકુલ ખુલ્લું રાખે છે. તેઓ બીલકુલ નાગી હાલતમાં વસે છે, અને તેઓ કોઇથીબી ડરતા નથી. તેઓ હંમેશા ટોળાંબંધ સાથેજ વસે છે, અને તેઓ સાથેજ ફરતાં ફરે છે. કોઇબી એક જગા ઉપર તેઓ કદીબી કાયમ મુકાંમ કરી રેહતાં નથી. જ્યાં ઘાસ ચારો સારો હોય છે, ત્યાં તેઓ હંમેશ વસ્તાં મળી આવે છે. જ્યારે તેમના ઘોડાઓ તે ચારો પુરો કરે છે, ત્યારેજ તેઓ ત્યાંથી ઉડાંગરી કરી બીજી સારી લીલોતરી અને ચારાવાલી જગા ઉપર જઇ પડાવ નાખે છે. તેઓ ફળ ફલાદી, વનસ્પતી કે રોટલી જેવું કાંઇજ ખાતા કે જાણતા નથી. ફકત તેઓ ઘોડાનું માસ ખાઇ જીવે છે."

ચીનાઓનો ખોરાક.

ચીનાઓ બાબે સર જોન બૌરીંગ કહે છે, કે:—"ચીનાઓ પોતાના ખોરાક તરીકે કોઇબી અને કાંઇબી ચીજનો ઉપ્યોગ કરે છે. કુતરાં, બીલાડાં, ઉંદર, ચેન, વાંદરાં, સાંપ, કોહેલાં ઇંડાં, કોહેલી મચ્છી વીગેરે ચીનાઓ ખુશીથી હજમ કરે છે. વખાર માહેલા ઉંદરો, વનવાગળાં અને કામલીઆ વીગેરેનો સુપ તેઓ ઉકમાઇથી પીએ છે. મોટા ઉંદર, અને બીલાડાં વીગેરે જાનવરોને બાફી, તેમના શરીર ઉપરના બાલને કાહાડી નાખી, ધોઇ સમારીને સુફેદ દુધ જેવા કરી, દુકાનદારો વેચવા માટે, લાકડી ઉપર લટકાવી, હાર કટાર ગોઠવી રાખે છે. કેહવામાં આવે છે, કે કેટલાક ચીનાઇ તબીબો સુવાવડી ઓરતોને શક્તી આપવાની મતલબે, અમુક જાતની 'કસારીઓનો કાહાવો' બનાવી પીવા ફરમાવે છે. ચીનાઓ દીવસમાં ફકત બેજ વાર ખાય છે.

સહવારના ૧૦ વાગે ચાવલ, અને સાંજના ૫ વાગે ચાવલ. દુધ પીતાં તેઓ સુંગાય છે.

જાપાંનીસોનો ખોરાક.

જાપાંનીસોનો ખોરાક જુદા જુદા પ્રકારનો હોય છે. તેઓ રોટલીને બદલે હંમેશાં બાફેલા ચાવલ ખાય છે. સાધારણ વરગના લોકો મચ્છી અને કાંદાનો રસ બનાવી દીવસમાં ત્રણ વાર ખાય છે. એ રસમાં તેઓ 'મીસો' નામના બીજ નાખે છે, જેથી એ રસને તેઓ 'મીસો સુપ' કરી કેહ છે. ફ્રુટ તેઓ કાચી ખાધામાં મોજ મેળવે છે. પાકેલી ફ્રુટ જાપાંનીસો પસંદ કરતાં નથી. કાચાં પીચ, કાચાં બોર, કાચાં જરદાલુ વીગેરે સઘળું તેઓ કાચુંજ પસંદ કરે છે.

જાપાંનીસો મચ્છીને તેલમાં તલીને, યા બાફીને ખાય છે. ગરીબ વરગના લોકો મગરનું માસ સાધારણ રીતે ખાય છે. પટેટા, ગાજર અને કઠોળ તેઓ ખુશીથી વપરાસમાં લીએ છે.

ઓસ્ટ્રેલીયનોનો વીચીત્ર ખોરાક.

ઓસ્ટ્રેલીયાના ભીતરમાં રેહતાં લોકો, સાંપ અને કેંગરૂ જાનવરોને રાંધી પકવાંન તરીકે હંમેશા ખાધામાં લીએ છે. તેમજ ઉંદર, ચેન, અને કીડાઓને ખોરાક તરીકે ખાતાં, તેઓ જરાબી અચકાતા નથી.

ઝંઝીબારના જંગલીઓનો ખોરાક.

ઝંઝીબારના ભીત્તરમાં વસ્તાં જંગલીઓ, જ્યારેબી કોઇ પોતાના દોસ્ત આશના યા મેહમાનને જીઆફત આપે છે, ત્યારે તેઓ ખાસ ઉકમાઇ તરીકે કુતરાંના નાંહના કુરકુરીઆંને ખાસ પકવાંન તરીકે પકાવે છે. બેખબર મુસાફરોને, કોઇ કોઇ વાર આ વાની, તેઓ ઉક-

માઇ સાથ ખવાડે છે. આફ્રીકામાં વાંદરાંના બચાંનું ગોસ્ત, એવીજ રીતે 'રોસ્ટ' કરેલું ખોરાક તરીકે હોંસ અને ઉલટથી ખવાય છે.

હૉટેન્ટૉટ લોકોનો ખોરાક.

દેડકા, કાંમલીઆ અને કીડાને હૉટેન્ટોટ લોકો એટલા તો સ્વાદદાર સમજે છે, કે તેઓ તે ખાવા માટે કોઇબી જાતનો ભોગ આપવા લલચાય છે. એટલુંજ નહી, પણ જો તે મેળવવા માટે તેઓને લાંબે છેટે વટીક જવું પડતું હોય, તો તેટલી મેહનત કરવા તેઓ જરાબી આનાં-કાંની કરતા નથી.

ફ્રૅન્ચ લોકોનો ખાવાનો શોખ.

દેડકા ખાવાનો શોખ ફ્રૅન્ચ લોકોને પણ હોય છે. ચીનાઓ અને ફ્રૅન્ચ લોકો દેડકા ખાવાનો શોખ ધરાવે છે એમજ કાંઇ નથી, પણ એ શોખ હાલ યુરોપ અને અમેરીકામાં અસંખ્ય લોકોને લાગુ પડી ગયો છે.

આ સઘળાં ઉપરથી માલમ પડે છે, કે દુનીયામાં વસ્તાં જુદી જુદી જાતનાં લોકો, પોતાની જીંદગીને નીભાવવા ખોરાક તરીકે કેવી કેવી વસ્તુઓનો ભક્ષ કરે છે. આદમીજાત મુવેલાં તેમજ જીવતાં જાન-વર અને જંતુઓ પોતાના ખાધામાં લીએ છે, પણ તે સઘળાંમાં જીંદ-ગીની જોતને જાગતી રાખવાની શકતી છે, એમાં તો જરાએ શક નથી. ખોરાક લેવાની મતલબ જીંદગી નીભાવવાની છે, અને દેશ દેશની આબોહવાના ગુણના પ્રમાણને અનુસરી ખોરાક લીધાથીજ જીંદગી નીભી અને ટકી શકે છે.

માસનો ખોરાક કયારે અને કોણને નુકસાંન કરે છે.

માસનો ખોરાક, અનફ્ળ શાકના ખોરાક કરતાં વધારે ગરમ અને વધારે દીલ ઉસ્કેરનારો કેહવાય છે. એટલુંજ નહી, પણ લોહીની*

* *Malcolm Morris*, Book of Health.

સુરખીમાં તે વધારો કરનારો કેહવાય છે. માસના ખોરાકથી શરીરમાં ચરબી ગંદાતી નથી, પણ તેથી શરીર વજનમાં વધે છે. બીજા હાથ ઉપર આ વાત જાણવા જોગ છે, કે માસનો ખોરાક જ્યારે વધારે જથામાં ચાલુ લેવાય છે, ત્યારે બેઠાં બેઠાં કાંમ કરનારાંઓને, તેમજ મોજીલી અને અધ્યાસી જીંદગી ગુજારનારાંઓને તે મોટું નુકસાંન કરે છે.

ખોરાક લેવાનો વખત અને નીયમ.

સુધરેલી પ્રજામાં આજે દીવસમાં અનેક વાર ખોરાક લેવાની ફેશન ચાલે છે. આગલા વખતમાં મામલો જુદાજ પ્રકારનો હતો.

આગલા રોમન લોકો દીવસમાં કેટલી વખત ખાતા હતા.

આગલા રોમંન લોકો, દીવસમાં ફકત બેજ વખત ખોરાક ખાતા હતા. પેહલો ખોરાક તેઓ સહવારના નવ વાગતે લેતા હતા, કે જેને આજે આપણા લોક 'બ્રેક ફાસ્ટ' કેહ છે, તેને કાંઇક મળતો તે ખોરાક હતો. પેહલ્લો ખોરાક તેઓ ઉભા ઉભા ખાતા હતા, અને તે ખોરાકની સાથ તેઓ કોઇબી જાતનો દારૂ બીલકુલ પીતા નહી હતા. બીજી વારનો ખોરાક, બપોર પછી ૩ કે ૪ વાગે તેઓ લેતા હતા. પેહલ્લા ખોરાકને 'પ્રૅન્ડયુમ' (*Prandium*), અને બીજાને સીના (*Cœna*) એવે નામે તેઓ ઓળખતા હતા.

ફ્રેંન્ચ અને ઇટાલીયંનોની ખોરાક લેવાની રીત.

ખોરાક લેવાનો આ પુરાણો નીયમ, યુરોપના કેટલાક ભાગમાં હજી સુધી ચાલુ રેહો છે. ફ્રાંન્સ અને ઇટલીના કેટલાક ભાગોમાં હજી એ-વીજ રીતે લોકો પોતાનો ખોરાક લેતાં જણાયાં છે. સહવારના પોહ-રમાં ઉઠતાંને વાર એક પ્યાલું ચાહા, કાફી, યા ચોકોલેટનું, એકાદ પાંઉના ટુકડા સાથ તેઓ પીએ છે; બપોરે ૧૧ કે ૧૨ વાગે તેઓ નાસ્તો કરે છે, અને સાંજના ૫ કે ૬ વાગે તેઓછેલ્લો ખોરાક લીએ છે.

ઇંગ્રેજ લોકોમાં પણ હાલ ઘણેક ઠેકાંણે દીવસમાં બેજ વાર ખોરાક લેવામાં આવે છે.

દીવસમાં ત્રણ વાર ખોરાક કેવી રીતે લેવો.

હાલ દીવસમાં ત્રણ વાર ખોરાક લેવાની રીત કાંઇક કારણ સર એક આદત તરીકે ચાલુ થઇ છે. એક તંદરોસ્ત માણસ સાધારણ ખોરાક, ચાર કલાકમાં હજમ કરી શકે છે. એ ચાર કલાક પછી, આદમીએ પોતાની હોજરીને જરા આસાએસ આપવી ઘટે છે. ઓછાંમાં ઓછા બે કલાક એવી રીતે જો આસાએસ આપી હોય, તો બે ખોરાક વચ્ચે ૬ કલાકની મુદત વહી જાય છે. એ ૭ કલાકની મુદતમાં ખાધેલો ખોરાક શરીરમાં પચી, ફાયદાકારક પરીણામ ઉપજાવે છે, એવું અનુભવીઓનું મત છે.

આલસુઓ અને અઇઆસીઓએ કેવો ખોરાક લેવો.

• એક અભ્યાસી પોતાના અભ્યાસમાં રોકાવાનો હોય, યા એક અઇઆસી આદમી ઇઝીચેરમાં પડયો પડયો ન્યુસ કે નોવેલ વાંચવાનો હોય, યા એક પરવારતી બાંનુ પોતાની કોર ભરવા સોફા ઉપર ચહડી બેસવાની હોય, યા પડી પડી લોકોની 'તાત વાત' કરવામાં રોકાવાની હોય, તો એ સઘળાંઓએ સહવારના હલકો નાસ્તો કરવો જોઇએ. ધારો કે તેઓએ ૮–૯, વાગે નાસ્તો કીધો હોય, તો તેઓએ ૧–કે–૨–વાગે બપોરનો ખોરાક લેવો ઘટે છે. જેવાં અને જેટલાં કાંમમાં આદમી રોકાય છે, તેના પ્રમાણમાં તેણે ખોરાક ખાવો ઘટે છે, એ ધ્યાંનમાં રાખવું જરૂરનું છે.

ભારે રોકાંણવાલા ધંધાદારીઓએ કેવો ખોરાક લેવો.

પણ કેટલાક ધંધાદારી આદમીઓ એવાંબી છે, કે જેઓને આખો દાહાડો ખાવાની વટીક બીલકુલ ફુરસદ મળતી નથી, અને આખા

દીવસમાં કોઇબી વખતે પેટ ભરી ખાઇ લેવાની સગવડ કે જોગવાઇ તેઓ કરી શકતાં નથી. એવાંઓની તબીઅતને એથી મોટું નુકસાંન પુગે છે, અને આખો દીવસ ભુખાં રહી ઠાકી ગયા પછી, પેટ ભરીને ખાવાની તેઓ પોતાની સગવડે આશા રાખે છે.

એટલા માટે જુદા જુદા ધંધામાં પડેલા ધંધાદારીઓએ પોતાને લાયકનો ખોરાક લેઇ, પોતાની જીંદગીને નીભાવવાની જરૂર છે. અમુક ધંધાદારીને માફક આવતો ખોરાક, બીજા ધંધાવાલાને કદીબી લાભ કરી શકતો નથી, એ બીના ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી. જીંદગીના નીભાવ માટે ખોરાકની ખાસ જરૂર છે, એ વાત બેશક ખરી તો છેજ, પણ જુદા જુદા ધંધામાં પડેલાં આદમીઓ, એકજ પ્રકારનો ખોરાક લેઇ પોતાની જીંદગીનો ચેરાગ જાગતો રાખવા જો ચાહતાં હોય, તો તેમ બની શકતુ નથી. તેવું વીચારવામાં તેઓ મોટી ભુલ કરે છે.

જુદી જુદી પ્રકૃતીવાલાંઓએ કેવો ખોરાક લેવો જોઇએ.

જેમ જુદા જુદા ધંધાદારીઓ માટે કહયું, તેમ જુદી જુદી પ્રકૃતીવાલાંઓ માટે પણ તેમજ સમજવું જરૂરનું છે. એક 'નરવસ ટૅમ્પરેમૅન્ટવાલુ' આદમી, જે જાતનો ખોરાક હજમ કરી શકે, તેજ ખોરાક એક 'બીલીયસ ટૅમ્પરેમૅન્ટવાલાંને' માફક આવેજ નહી. તેમજ એક 'લીમ્ફૅટીક ટૅમ્પરેમૅન્ટવાલુ,' આદમી જે ખોરાક હજમ કરી શકે, તે બીલીયસ કે નરવસ ટૅમ્પરેમૅન્ટવાલાંને માફક આવેજ નહી. એ સઘળાં માટે પાછલ આપેલા ખોરાકના કોઠા ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે.

જુદાં જુદાં દરદવાલાંઓએ કેવો ખોરાક લેવો જોઇએ.

એજ રીતે ખોરાકના બાબમાં જુદાં જુદાં દરદો માટે પણ વાંચનારે સમજવું. આ ખોરાકની બાબદ સમજવી એટલી મુસ્કીલ છે, કે તે વીશે

વધુ બોલી ગુંચવાડો કરવા કરતાં, ખોરાકથી જીંદગી કેમ નીભાવી શકાય છે, તથા જાતજાતના દુઃખ અને દરદો જાતજાતના ખોરાકની મદદથી કેવી રીતે સાજાં કરી શકાય છે, તે વીશે કાંઇક ખુલાસો અને સમજ, આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં વૈદક જ્ઞાંનને અનુસરી આપી છે, તે ઉપર વાંચકે દુરંદેશીથી અમલ કરી જોવો.

રોજનું રોજ એકનું એક ખાવાનું જેમ ભલામણ થઇ શકતું નથી, તેમ રોજ જુદી જુદી કીસમની ઘી અને ચરબીદાર વાનીઓ ખાવાની પણ ભલામણ કરવી વાજબી નથી. તેમજ ભુખ અગર જો કમ હોય, યા ખોરાક મનપસંદ હોવા છતાં જો ભુખ જેવી લાગણી થતીજ નહી હોય, તો કદીબી ભુખને ઉસ્કેરવાનો કાંઇબી ઇલાજ કરવો નહી, યા દારૂ, બ્રૅન્ડી કે વ્હીસ્કી વીગેરેનો ઉપયોગ કરી, ભુખને ઉસ્કેરીને પેટ ભરવાની તજવીજ કરવી નહી.

ખોરાક લેવાનો એક ચોકસ વખત મુકરર કરવાની ખાસ જરૂર છે, એ વાત ભુલી જવી નહી. જો એક વખત નીયમીત નેમેલે વખતે ખોરાક લેવાની આદત પડી, તો તેથી મોટો લાભ તબીયતને થાય છે. તેથી ખોરાક બરોબર હજમ થાય છે. પણ એવી આદત એક વખત પડયા પછી, અગર જો ખોરાક કોઇ વખત નેમેલે વખતે મળતો નથી, તો પરીણામમાં ભુખ મરી જાય છે, અને પાછલથી જયારે કવખતે ગમે એવો મનપસંદ ખોરાક મળે છે, તોપણ ભુખની રૂચી બીલકુલ થતી નથી. છતાં જો તે ખોરાક ખાધામાં આવે છે, તો બદહજમી થાય છે. એટલાં માટે ખોરાક લેવાનો ચોકસ વખત રાખવામાં જેમ ફાયદો તેમ નુકસાંન પણ છે. ધંધાદારીઓ, જેઓ પોતાની મરજી અને વખતના માલેક હોય છે, તેઓજ નેમેલે વખતે પોતાનું ભોજન નીયમસર લેઇ શકે છે. પણ જેઓ પરતંત્ર ધંધામાં પડેલા હોય છે, અને જેઓ પોતાનો વખત

બીજાને વેચી ચુકેલા હોય છે, તેઓથી નેમેલે વખતે નીયમસર ખોરાક લેવાઇ શકાતો નથી, અને તેથી શું શું નુકસાંન થાય છે, તે આગલ જોઇ લીધું છે.

ઘડપણમાં ખોરાક કેવો જોઇએ.

જવાંનીનો ભવ પુરો કીધા પછી, ઘડપણની શરૂઆત થતાંજ ખોરાકનો સવાલ પાછો નવાજ આકારમાં આપણી સાંમે ઉભો થાય છે. ઘડપણમાં ખોરાક માટે ડાકટરની સલાહ લેવામા આવે છે. "ડાકટર, ફલાંનું ખવાય કે? ફલાંનું જરશે કે? ફલાંનું આપીએ કે?" વીગેરે સવાલો તબીબોની સલાહ માટે રજુ થાય છે. એવે વખતે ઘડપણમાં શારીરીક ફેરફારો કેવી રીતે એક પછી એક શરૂ થાય છે, તેની સમજ જો કોઇબી સાદા વીચારવાલાંને મળી હોય, તો બેશક તે મોટે ભાગે તેને કીમતી મદદની થઇ પડે છે.

ઘડપણની શરૂઆતમાં શરીરના કાર્યોમાં કેવા ફેરફાર થાય છે.

આ જાણવું જરૂરનું છે, કે જેમ જેમ ઘડપણની શરૂઆત થવા માંડે છે, યા ઘડપણ નજદીક આવતું જાય છે, તેમ તેમ ભુખ ઓછી થતી જાય છે, ખોરાક હજમ કરવાની શકતી નબળી પડતી જાય છે, અને દમ લેવાની કાર્ય શકતી પણ નબળી પડવા માંડે છે.

એ બધા ફેરફારો બહુજ ધીમે ધીમે થતા હોવાથી, એકદમ આપણું ધ્યાંન તે તરફ ખેંચાતું નથી, એ વાત ખરી છે. પણ ઘડપણ આવવાની શરૂઆત થતાંજ શરીરમાં આવા ફેરફાર થવા શરૂ થાય છે, અને એ ફેરફારોને લીધેજ એવાં આદમીઓથી ઠંડીની મોસમમાં ઝાજી ઠંડી ખમી શકાતી નથી, અને તેથીજ ઘડપણમાં ગરમ કપડાંની જરા જરામાં જરૂર પડે છે, અને ઠંડી લાગતાંજ શરીરને

ગરમી આપવાના ઇલાજો લેવાની ઉતાવળમાં પડવું પડે છે. એવે સમે જીંદગીના નીભાવ માટે શરીરની અંદર ચાલતા જીવન પ્રયોગોની ઝડપ રફતે રફતે મંદ અને ધીમી પડતી જતી હોવાથી, ખોરાકની હાજત પણ ઓછી થતી જાય છે.

એવા સંજોગો વચ્ચે ઘડપણ, બચપણ સમાન લેખાય છે, અને બચાંને અનુસરતો ખોરાક ઘડપણમાં ચાલુ કરવાની ફરજ પડે છે. દુધ, અને ઇંડાંના ખોરાક ઉપર ઘરડાંઓ માટે આપણને પેહલ્લી નજર દોડાવવી પડે છે. તો પણ માસનો ખોરાક બીલકુલ મુકી દેવાતો નથી, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. ખાસ કરી સુપ અને સેરવો એવે સમે કાંમનો થઇ પડે છે. તેમજ મકરૂની અને વરમેસીલીનો 'સુપ' પણ ભુલવો જોઇતો નથી. આગળ ચાલતાં થોડોક સોજો દારૂ, નેમેલે વખતે જો ખાના સાથ લેવાનો શરૂ કીધો હોય, તો તે ખોરાક હજમ કરવાના કાંમને, ઘડપણમાં મોટે ભાગે મદદ કરે છે.



પત્ર ૮ મું.

LONGEVITY.

ઘડપણમાં જીંદગીને લંબાવવાનો અચુક ઇલાજ.



મારા મેહરબાન મીત્ર—

જવાંનીમાં જીંદગીને તંદરોસ્ત રાખવાના સઘળા નીયમોને અનુસરીને કાંમ લીધા પછી, ઘડપણ આવતાંજ જો ખુદરતના નીયમો પ્રમાણે જીંદગી નીભાવી હોય, તો ઘડપણ સેહલથી પસાર થઇ શકે છે.

આગલા જમાનામાં જીંદગીના આયુષ્ય લાંબા કરી ઘણાં વરસ સુધી જીવવાની તજવીજ કરવામાં અનેક વીદવાંનો રોકાયલા હતા, એવું આજે વૈદક નોંધ ઉપરથી માલમ પડે છે. ના, એટલુંજ નહી, પણ વૈદકજ્ઞાંને કરેલી શોધખોલ અને તપાસ પછી, ખોરાકનાં પુષ્ટીકારક તત્વોના હીસાબના જે જે આંકડા આપણી નજર સામે રજુ થયલા છે, તે આંકડા પ્રમાણે, આદમી અગર જો પોતાનો રોજનો ખોરાક ચાલુ લેતું રેહ, તો તેથી તે લાંબી જીંદગી ગુજારી શકે. પણ મોજ અને શોખ, આદમીની સાથે જનમથીજ જન્મેલા ગુણ છે, કે જે વીના આદમીની જીંદગીમાં લેહજત કે મોહાસ રેહતો નથી. તોપણ એ હીસાબને અનુસરી જેઓએ પોતાનું ઘડપણ લંબાવવાની તજવીજ આગલા વખતમાં કરી હતી, તેઓ લાંબી મુદત સુધી જીવી શકયા હતા, એ બીના વગર શકે સાબેત થઇ છે.

પંદરમી સદીમાં અજમાવેલો એક ભેદભર્યો ખોરાક.

એવી રીતે નોધાયલા દાખલાઓમાં કુરનારો નામનો એક માતબર વેનીસ્યંન ઉમરાવ, પોતાની જીંદગી લંબાવવાના બાબમાં, એક જાણવા જોગ અને ભેદભરી નોધ, પોતાની પાછલ મેળી ગયો છે. ઇસવી સન ૧૫ મી સદીમાં, વેનીસ શેહરમાં કુરનેરો, એક તાલેવંત આસામી તરીકે જાંણીતો હતો. તેણે પોતાંના ઘડપણમાં પોતાની જીંદગીના આયુષ્ય લંબાવવાની મતલબથી, અમુક ધોરણ ઉપર પોતાનો ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવા માંડી. કુરનારો, એ મતલબથી દરરોજ દીવસમાં ફકત ૧૨ આંઉસ જેટલો ખોરાક નીયમીત લેતો હતો. આ ખોરાક દેખઇતી રીતે ઓછો હોવા છતાં, તેના શરીરની શકતી, અને તેના મનની હાલત, સેવટ સુધી બીલકુલ તંદરેાસ્ત અને મન માનતી રીતે જળવાઇ રેહાં હતાં.

આ ખોરાક શું હતો અને કેવો હતો, તે કુરનારોના ઘડપણ છતે તેની ટકી રેહલી તંદરેાસ્તીનો એક ભેદ હતો. તેના ખોરાકની ખરી હકીકત એક જાણવા જોગ બીના હતી, અને તે નીચે પ્રમાણે જાહેર થઇ હતી.

કુરનારો, રોજ ૧૨ આંઉસ ખોરાક તોલીને લેતો હતો. વજનમાં ૧૨ આંઉસથી તે જરાબી વધારે કે જરાબી ઓછો નહી હતો. એ ૧૨ આંઉસમાં પાંઉ, ગોસ્ત, ઇડાંની દાળ, અને સુપ, એટલીજ ચીજો હતી. અને એ ઉપરાંત વેનીસમાં બનતો ૧૪ આંઉસ * 'લાઇટ વાઇન' (*Light wine*) તે પીતો હતો.

એ ખોરાકથી, કુરનારો ૧૦૦ વરશની ઉંમરે પુગ્યો હતો, અને તે વખતે, તે તમામ તંદરેાસ્ત હાલતમાં પોતાના તંન અને

* ઘડપણમાં કોઇબી જાતનો 'ફરમેનટેડ લીકર' પાચન શકતીને મોટી મદદ કરે છે, અને મોટી ઉમરવાલાંને તે રાહત આપે છે.

મંનની સઘળી શકતીઓ જાળવી શકયો હતો. એટલી મોટી ઉંમરે, એટલે ૮૩ વરસની ઉમરે પુગ્યા પછી, તેણે કેટલાંક પુસ્તકો વટીક લખ્યાં હતાં. તે માહેલું એક પુસ્તક '*The Advantages of a Temperate Life*' નામે જાણીતું થયું હતું.

કુરનારોની જીંદગીની હકીકત.

કુરનારોએ પોતાની જીંદગીનો આગલો ભાગ, મોજ શોખ અને ખાંનપાંનમાં કાહાડયો હતો. તે ૪૦ વરસની ઉમરે પુગ્યો ત્યાં સુધી તો દારૂ પીવામાં ચાલુ મોજ મેળવતો હતો, અને ખાવાપીવાની મોજ ઉપરાંત બીજા શોખોમાં તે લીન થઇ પડયો હતો. તેની આવી રીતની અવીચારી મોજ જયારે હદ બાહાર થઇ પડી, ત્યારે તેના ખુદરતી પરીણામમાં, એક દીવસ તે સખત બીમાર પડયો, અને અનેક જાતની પીડાકારીથી તે પીડાવા લાગ્યો. ૪૦ વરશની ઉમરે તેના તબીબોએ તેને નીયમીત જીંદગી ગુજારવાની ફરજ પાડી, અને તે પ્રમાણે તેણે પોતાનો ખોરાક ચાલુ કીધાથી, તુરતજ તે પોતાની આગલી શકતી અને તંદરોસ્તી પાછી મેળવી શકયો હતો.

૭૦ વરશની ઉમરે તેને એક જબરો અકસમાત થયો, અને તેથી તેને સખત ઇજા થઇ. તેના તબીબોએ તેની જીવવાની આશા છોડી હતી, પણ તેમાંથી તે પાછો સાજો થયો હતો. તેણે લખેલી ચોપડીઓ એટલી તો લોકપ્રીય થઇ પડી હતી, કે તેના તરજુમા જુદી જુદી યુરોપીયંન ભાશામાં વટીક થયા હતા, અને તેની જીંદગી લંબાવવાની રીતને, તે વખતે અનેક જને અજમાવી પણ હતી.

સોલમી સદીમાં એક સો વરશ જીવવા માટે કેવો ખોરાક લેવાતો હતો.

કુરનારોની જીંદગી લંબાવવાની હીકમત જયારે પંદરમી સદીમાં નોધાયલી મળી આવે છે, ત્યારે તેના જેવાજ એક શખ્સે, પોતાની જીંદગી

લંબાવવા માટે, એવીજ કીસમની કરેલી તજવીજનો દાખલો, સોલમી સદીમાં પણ નોંધાયલો માલમ પડે છે. તે કાએસ નામનો એક વીદવાંન ઇંગ્રેજ હતો, જેણે કેમબ્રીજ મધે કાયસ કોલેજ પ્રથમ સ્થાપી હતી. કાયસ પોતે એક વીદવાંન તબીબ, અને કૉલેજ ઑફ ફિઝી-શ્યંનનો પ્રૅસીડંન્ટ હતો. કાયસે, પોતાનાં ઘડપણમાં પોતાની નબળી થતી જતી શારીરીક શકતી અને નાતવાંનીને મજબુત બનાવી નીભાવી રાખવા માટે, બાળકોને બચપણમાં અપાતા ખોરાક ઉપર પોતાનું ગુજરાંન કરવાનો ઇલાજ અજમાવવો શરૂ કીધો હતો. ઘડ-પણમાં શરીરની નબળી પડતી શકતીઓને નીભાવી રાખવાની કાયસની આ રીતની તે વખતે ઘણાંકોએ નકળ વટીક કરી હતી, અને તેથી ઘણાંકો પોતાની જીંદગી લંબાવી પણ શકયાં હતાં.

કાયસને, પોતાની ખોરાક લેવાની રીતના ધોરણ ઉપર, એટલી હદ સુધી વીસ્વાસ બેસી ગયો હતો, કે સેવટે બાળકોની માફક બાટ-લીમાંથી તેણે દુધ વટીક ચુંસીને પીવા માંડયું હતું. જીંદગી લંબાવવાની કાયંસની આ યોજનાની, તેના વખતમાં સારી રીતે નકળો થઇ હતી, અને તે ફતેહમંદ નીવડેલી નોંધાઇ છે.

આદમી પોતાનું શરીર હલકું યા ભારી કેવી રીતે કરી શકે.

એ સઘળી બાબદો વીસ્તારી લખવાની આ નાંહનાં પુસ્તકમાં જગ્યા નથી, તો પણ જેઓ પોતાની જીંદગીના આયુષ્ય લંબાવવા ચાહતાં હોય, તેમના શોખ અને તેમની રાહબરી માટે, એ ધોરણનો કાંઇક મુખ્તેસર સાર, અને તેના નીયમ અતરે ટપકાવી લેવા વાજબી ધારૂંછું.

એટલું તો વગર તકરારે સમજદાર વાંચકોએ અત્યાર સુધીમાં જોઇ લીધું હશે, કે દરએક જાતના ખોરાકમાં આદમીના શરીરને પુસ્ટી

મળે એવાં તત્વો સમાયલાં રેહ છે. અને માણસ, જો એ તત્વોના પ્રમાણ ઉપર સેહજ વધારે ધ્યાંન આપી પોતાનો રોજનો ખોરાક લેવાનું નક્કી કરે, તો બેશક તે પોતાના શરીરનું વજન જોઇએ તેટલું ભારી, યા જોઇએ તેટલું હલકું બનાવી શકે. આદમીના શરીરની અંદર ચરબી વધારનારા જુદી જુદી જાતના ખોરાક વીશે, આગલ ટીકા કરેલા છે, છતાં વાંચકના મનની ભ્રાંતી વધારે દુર કરવા માટે, વેહવારૂ રીતે વધુ ખુલાસો કરવાની તક મળતાંજ તે બાબદ હું ટપકાવી લેઇશ.

હીંદુસ્થાંનના રજવાડામાં પલાતા મલ્લની કાંહાંણી.

પુર્વ તરફની પ્રજા, તેમજ ગ્રીક અને રોમન લોકો, જીવન-શાસ્ત્રના સઘળા ગુપ્ત ભેદોની કળા સારી રીતે જાણતા હતા. તેઓ ખોરાકીના ગુણ દોષથી પુરેપુરા માહીતગાર હતા, અને આ વાત પણ તેઓને જાણીતી હતી, કે તેલ, ચરબી, અને ચીકાસદાર ખોરાકની વસ્તુઓથી, તેમજ મીઠાસ અને ચોક્સ અનાજના આટાની બનાવટોથી, આદમીના શરીર જાડાં અને ભારી થતાં હતાં. એ તેમના ગ્નાંનને આધારે, તેઓ પોતાના પેહલવાંનો અને તાલીમબાજોને તેવીજ કીસમનો ખોરાક ખવડાવી જોરાવર બનાવતા હતા. પુર્વજોનાં એ ગ્નાંનની અસર આ દેશમાં હજી મોજુદ રહી ગયલી માલમ પડે છે, કેમકે આગલા કેટલાક રાજા રજવાડાઓ પોતાના પેહલવાંનોને (જે મલ્લને નામે ઓળખાતા હતા, તેઓને) એવીજ કીસમનો ખાસ ખોરાક રાજ તરફથી ચાલુ મળતો જતો હતો, અને રાજને ખરચે તેઓ પલાયા જતા હતા.

જાડાં થતાં શરીરને અટકાવવાનો અચુક ઇલાજ.

કોઇ પણ રીતે આપણા શરીરના વજનને ઘટતું અટકાવવું, તેમજ શરીરના વજનને જેટલું અને તેટલુંજ જાળવી રાખવું, એ એક મુશ્કીલ

બાબદ ગણાય છે. ચહડતી જવાંનીમાં ચોક્કસ ઉંમર સુધી શરીરનું વજન વધે છે, પણ તેવાંમાં જો શરીર ફરબે, યા જાડું (*Fat*) બનવા માંડે છે, તો તેવી રીતે વજનનું વધવું નુકસાનકારક ગણાય છે. એટલાં માટે શરીર કોઇબી રીતે ફરબે યા જાડું બને નહી, અને શરીરની અંદર ચરબી બંધાતી અટકે, એવા ઇલાજની ખાસ જરૂર પડે છે. એ ફરીયાદના ઇલાજો શોધી કાહાડવા આજ મુદત થઇ વીદવાંનો વટીક ગુંચવાડામાં પડયા છે. પણ ચરબી જો એક વખત શરીરમાં બંધાવા લાગી, તો પછી તેનો અટકાવ થવો મુશ્કીલ થઇ પડે છે. કીસમ કીસમની દવાઓ એ પીડા માટે આજ સુધી નીકળી છે, પણ તે સઘળી બીનભરૂસેદાર અને નીશફળ થઇ પડી છે.

જાડાં થતાં શરીરને અટકાવવાના ઇલાજ કરતાં, રાખવી જોઇતી ખાસ સાહુચેતી.

પણ બદનને ફરબે થતું અટકાવવાના ઇલાજ કરવા જતાં, આ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી, કે શરીરના અસલ વજનમાં ઘટાડો નહી થાય. કેમકે તેમ જો થયું, તો શરીરની શકતીઓને બીજી પીડાકારી લાગવાનો જોખમ સાંમે આવી ઉભો રેહ છે. માટેજ નવા ઇલાજો એવા હોવા જોઇએ, કે શરીરનું વજન જેમ સેહજબી ઘટે નહી, તેમ તે સેહજબી વધે નહી. બદન ફરબે થતું અટકાવવાના ઇલાજો એજ ધોરણ ઉપર રચાવા જોઇએ. એક આદમી ફરબે થવા લાગ્યું છે, એવી ખાતરી થતાંજ, તેના ઇલાજ એવી રીતે કરવા, કે તેના શરીરનું વજંન જેટલું અને તેટલુંજ રહે.

Bantingism.

આગલા જમાનાની એવી કળાના ધોરણને અનુસરી, બૅન્ટીંગ (*Banting*) નામના એક શખસે, પોતાના ફેલાઇ જતાં શરીરને અટકાવવાની, અને તે ફરબે નહી થાય એવી મતલબથી, પોતાના

શરીરનું વજન જેટલું અને તેટલુંજ રેહ, એવો નક્કી ઠરાવ કરી, તેણે ચોક્કસ પ્રમાણમાં પોતાના રોજના ખોરાકનું ધોરણ નક્કી કીધું, અને તેમાં તે અંતે ફતેહ પામ્યો. પોતાની ફતેહ થતાંજ, પોતાના ખોરાકનો ભેદ, તેણે જાહેર કીધો, અને તે ભેદ હું અતરે આ મારાં પુસ્તકના વાંચકોના લાભ અરથે નોંધી લઉં છું.

જાડાં શરીરને પતલાં બનાવવાનો ઇલાજ.

જાડાં માણસો માટે સહવારનો નાસ્તો.

(ઍન્ટી-જીઝમ)

સહવારના ૯ વાગે—૫ કે ૬ આંઉસ મટન, યા ભુંજેલી મચ્છી, યા બીફ. (ચરબી વગરનું)

૧, કપ ચાહ યા કાફી. (દુધ અને ખાંડ વગર.)

૧, આંઉસ બીસકીટ, યા સુકો ટોસ્ટ.

આ ખોરાક, સઘળો મળી ૫ થી ૬ આંઉસના વજન જેટલો થવો જોઇએ, અને તે ઉપરાંત પીવા માટે ૯ આંઉસ પાંણી.

જાડાં માણસો માટે બપોરનું ખાણું.

બપોરના ૨ વાગે—૫ કે ૬ આંઉસ ભુંજેલી મચ્છી, યા મટન, કે બીફ, અને નીચલી તરકારીઓ સીવાય, કોઇબી તરકારી. પટેટા, સલગમ (*Parsnip*), બીટ રૂટ, ગાજર, ટરનીપ.

૧ આંઉસ સુકો ટોસ્ટ, ફ્રુટનું પુડીંગ. (પણ તેમાં ખાંડ બીલકુલ નાખવી નહી.)

૨ કે ૩, ગ્લાસ સૌજો કલેરેટ યા શેરી. (શૅમપેન, પોર્ટ, કે બીર પીવો નહી.) સઘળો મળી વજનમાં ૧૦ થી ૧૨ આંઉસ ખોરાક લેવો. ૧૦ આંઉસ પીવાનું પાંણી.

જાડાં માણસ માટે સાંજનુ ખાણું.

સાંજે ૬ વાગે—૨ કે ૩ આંઉસ બાફેલી ફ્રુટ. ૧ કપ, દુધ, અને ખાંડ વગરની ચાહે.

સઘળો મળીને ૨ થી ૪ આંઉસ નક્કર ખોરાક.

જાડાં માણસ માટે રાતનું ખાણું.

રાત્રે ૯ વાગે—૩ કે ૪ આંઉસ મટંન, યા મચ્છી, બપોરના જેવી.

૧ ગ્લાસ શેરી યા ક્લેરેટ.

૧–૨–આંઉસ સુકો ટોસ્ટ.

સઘળો મળી ૪ થી ૫ આંઉસ ખોરાક, અને ૯ આંઉસ પીવાનું પાણી.

આ ખોરાક માટે બૅન્ટીંગ કેહ છે, કે તે ખાધા પછી આખી રાત ૬ થી ૮ કલાક સુધી, તે ખુશ નીંદમાં પડતો હતો. બૅન્ટીંગે એ ધોરણ ઉપર પોતાનો રાત દીવસનો ખોરાક ચાલુ કીધાથી, તે પોતાની તબીયત અને દેહને બરોબર નીભાવી શકયો હતો, અને તેના શરીરનું વજન ૧૧ સ્ટોનથી સેહજબી વધારે થતું અટકયું હતું. જો કે પેહલાં તે ૧૪½ સ્ટોન જેટલાં વજનનો હતો.

જેઓ શરીરે ફેલાઇ જતાં હોય, તેઓ માટે આ ખોરાક વગર દવાની એક દવા સમાંન છે. જો કે તબીબો તેમાં કોઇ કોઇ વાર ફેરફાર કરવાની ભલાંમણ કરે છે, પણ એ ખોરાકના ધોરણ માટે કાંઇબી સવાલ તો છેજ નહી. કેટલાક તબીબો દારૂને માટે ભલામણ કરતા નથી, કેમકે તે માટે તેઓ વાંધો લેય છે. પણ તે ફેરફાર થઇ શકે એવી ચીજ છે. જો કે બૅન્ટીંગે તો દારૂનો ઉપયોગ પોતાના બાબમાં કીધેલો હતો. એટલું છતાં કહયા વગર ચાલતું નથી, કે દરએક જાડાં આદમીએ પોતાના તન અને મંનની ખરી હાલત અને શકતીનું પુરેપુરૂં મીજાંન કરી, એ

ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવી. ખોરાક શરૂ કીધા પછી જો એવું માલમ પડે, કે શરીરની શકતી ઘટતી જાય છે, અને નબળાઇ થવા માંડે છે, તો ખોરાકના વજનના બાબમાં તુરતજ પોતાની મુનસફી પ્રમાણે વધારો કરવો. ખાંડનો તો બીલકુલ ઉપયોગ કરવા નાજ કહે છે.તેમજ ઘી, માખણ કે ચરબદાર ગોસ્ત વગેરે ચીકાસને બીલકુલ હાથ વટીક લગાડવાની મનાઇ કીધી છે. ચોખા, તેમજ એવોજ દાણાદાર ખોરાક લેવાની પણ સાફ મનાઇ કરી છે, અને અનાજમાં ફકત સુકો ટોસ્ટ કે બીસકીટ લેવા ફરમાવેલું છે.

બૅન્ટી-જીઝમ પ્રમાણે ચાલનારને જાણવા જોગ સુચના.

જેઓના આંગ વધી ગયાં હોય, અને જેઓ પોતાના એવાં આંગને એક પીડા સમાંન ગણતાં હોય, અને જેઓ બૅન્ટી-જીઝમનાં ધોરણને અજમાવવા ચાહતાં હોય, તો તેમાં અડચણ કે જોખમ-ભરેલું જરાએ હોય, એમ આપણને લાગતું નથી. બૅન્ટીંગનું આ ધોરણ ફકત સાદી સમજને આધારે રચાયલું છે, અને જો કે તે વેલાતની આબોહવાને અનુસરતું છે, પણ તેથી એ ધોરણ બીજાં કોઇ દેશની હવાને નહી અનુસરતું થઇ પડે, એમ કાંઇ સાબેત થતું નથી. એમાં ફકત સાદી સમજનો ઉપયોગ કરવાનીજ જરૂર છે. જેઓ આ ધોરણ અમલમાં મુકે, તેઓએ નીચલી સુચનાઓ ખાસ કરી ધ્યાંનમાં રાખવી.

૧—તેઓએ દર અઠવાડયાંમા બે થી ત્રણ વાર પોતાનું વજન ચાલુ તપાસ્તાં રેહવું.

૨—તેઓએ, પોતાના શરીરનું વજન જો ઘટે, તો તે ઘટના પ્રમાણને સુમારે ખોરાક તુરતજ વધારવો, અને જો વજન વધે, તો તે વધના પ્રમાણને સુમારે ખોરાકના વજનમાં ઘટાડો કરવો.

૩.—તેઓએ ખાંડ, સાકર, તેમજ તેલ ચીકાસ કે માખણ મલાઇ વીગેરે બીલકુલ ખાવાં નહીં.

૪.—દારૂને માટે જો કે છુટ મુકી છે, પણ જો તે નહી લીધામાં આવે, તો વધારે સારૂ.



પીવાના પાંણીનો જથો ઉપલા ધોરણમાં જે મુકરર કીધો છે, તે વીશે સુચના કીધા વગર ચાલતું નથી, કેમકે જુદી જુદી જાતની દેહ પ્રમાણે, પીવાના પાંણીના પ્રમાણમાં વધ ઘટ થવી જોઇએ છે. તેજ રીતે જુદા જુદા ધંધામાં પડેલાં જુદાં જુદાં આદમીઓને, જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં મેહનત કરવી પડતી હોવાને લીધે, તેમજ હવામાં થતા ફેરફ ઠંડી અને ગરમી) પ્રમાણે, ખોરાક અને પાંણીના જથ્થાની વધ-ઘટ ઉપર વીચાર કરવો જરૂરનો છે.

એ ઉપરાંત આ વાતબી પાછી ધ્યાંનમાં લેવી જોઇએ છે, કે પુરૂશોના કરતાં સ્ત્રીઓ આખા દીવસમાં ઓછું પાણી પીતી રહે છે. માતબર આસાંમીઓ જેઓ મોજીલી જીંદગી ગુજારી, નીરઉધમી, અને સુસ્ત રહે છે, તેઓ પોતાના શરીરમાં અમુક પ્રકારની નકામી મલીનતાને એકઠી થવા દે છે, અને જો તે મલીનતા શરીરમાંથી વખતસર નીકળી જતી નથી, તો તેથી અનેક જાતની પીડાકારી શરીરને વેઠવી પડે છે. એવે પ્રસંગે જો પીવાના પાંણીનો છુટથી ઉપ્યોગ થયો હોય, તો તે મજકુર જોખમ ચોકસ દરજજે ઓછો થઇ શકે છે, કેમકે મજકુર મલીનતા પ્રવાહી રૂપે શરીરમાંથી બાહાર નીકળી જઇ શકે છે. એટલા માટે પીવાના પાંણીનો ઉપ્યોગ છુટથી થવો ઘટે છે.

પીવાના પાણીના બાબમાં આપણા લોકોમાં એક ઘણોજ બેવકુફી ભર્યો વીચાર એવો ઠસી ગયલો જણાય છે, કે જો 'ઘણુંજ પાણી'

પીવાની કોઇને તએહ પડી હોય, તો તેને જલંદરનું દરદ લાગુ પડવું જોઇએ. પણ ખરી વાત તેથી જુદીજ છે. ખરૂં જોતાં તો પાંણી જો છુટથી પીધું હોય, તેમજ તાજી તરકારી અને રસદાર તાજાં ફળ જો છુટથી ખાધાં હોય, તો પીસાબના દરદો ઉપર તે અતીશ્ય ફાયદો કરે છે.

જાડાં આદમીઓએ શું શું ખાવું—શું શું નહી ખાવું.

શરીરની જાડાઇ યાને ફરબેપણુ ઉતારવા માટે સેહલ અને સલામતી ભર્યો 'ઍન્ટીન્જીઝમ'નો ઇલાજ, અજમાવવા લાયક છે. તોપણ જેઓ એટલી કડાકુટ કરવા નારાજ હોય, તેઓએ કઇ કઇ ચીજો ખોરાક તરીકે ખાવી, અને કઇ કઇ ચીજો ખોરાક તરીકે નહી ખાવી, એ જાણવું ખચીત સર્વેથી વધારે અગત્યનું છે, કેમકે જે ચીજ ખાધાથી શરીરમાં ચરબીનો વધારો ચાલુ વધ્યો જતો હોય, અને તે ચીજના ગુણદોશનું તેમને ધ્યાંન નહી હોવાને લીધે, તેઓ તેનો ચાલુ ઉપ્યોગ જો કર્યા કરે, તો તેવું અજ્ઞાંનપણુ બેશક જોખમભરેલું થઇ પડે છે.

આપણે આગળ જોઇ લીધું છે, કે શરીરમાં ચરબીનો વધારો કરનારી વસ્તુઓ, ઘી, તેલ, માખણ, દુધ, દહીં, ખાંડ, સાકર, ગોળ, અને (કેટલીક) આટાની બનાવટો છે. એટલાં માટે જેમ બને તેમ ખોરાક તરીકે એ ચીજોથી, જાડાં માણસોએ દુર રેહવું ઘટે છે.

ક્યાં ક્યાં ફળ ખાવાં.

રસદાર રસીલાં ફળોમાં સકરજંદ, દરાખ, પીચ, નારંગી, ગુસ બેરી, તરબુચ વીગેરે એવાં બીજાં સઘળાં ફળો છુટથી ખાધામાં લેવાં.

ક્યાં ફળ ખાવા નહી.

કેળાં, અંજીર, ખજુર, કોપરૂ, ખારેક, વીગેરેથી પરહેજ રેહવું.

કઇ તરકારી ખાવી.

જે જે તરકારીઓ મીઠી નહી હોય, તેમજ જેમાં રવાદાર ભાગ યાને 'સ્ટાર્ચ' નહી હોય, તે હંમેશાં ખાધામાં લેવી. સ્ટાર્ચવાલી તરકારી તરીકે પટેટા, સુરણ, દર એક જાતના કંદ અને એવીજ બીજી રવાદાર તરકારીઓ સમજવી.

કેવું ગોસ્ત ખાવું.

જો ગોસ્ત ખાવું હોય, તો ધ્યાંન રાખવું કે તેમાં જરાબી ચરબી, કે ચીકાસ જેવું હોય નહી.

કેટલું માખણ ખાવું.

જો માખણ ખાધા વીના ચાલતુંજ નહી હોય, તો ઘણુંજ સેહજ ટોસ્ટ ઉપર લગાડી ખાવું. પણ જો એકદંમ ખાવાનું બંધ કીધું હોય, તો વધારે બેહતર.

કેવું પાંઉ ખાવું.

જો પાંઉ ખાવું હોય, તો ઘણીજ પતલી 'સ્લાઇસ' કરી, સારી રીતે ભુંજીને ખાવું.

જાડાં માણસના જુદા જુદા 'ટેમ્પરેમેન્ટ' પ્રમાણે જુદા જુદા ખોરાક.

આદમીના ટેમ્પરેમેંન્ટ યાને દેહ વીશે, મેં સ્ત્રી સલાહકારવાલાં મારાં પેહલાં પુસ્તકમાં કાંઇક સમજણ આપી છે. જો કોઇ આદમી 'લીમ્ફેટીક' દેહનું હોય, તો તેવા આદમીએ, કેવી જાતના જાનવરનું ગોસ્ત ખાવું, તેમજ જો એક આદમી 'સેંગ્વીન' દેહનું હોય, તો તેણે કેવાં કેવાં જાનવરનું માસ ખાવું, તે એક જાણવા જોગ બીના છે.

એ સઘળી બીના આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમા લંબાન વીગતવારે મે આપી છે, તેથી અતરે તે લંબાવવી બીન જરૂરની છે. પણ અમુક આદમી ચેાકસ પ્રકારના ટૅમ્પરેમેંન્ટવાળું છે, એવું પેહલાં નકી કરવું જરૂરનું છે. કમનસીબે એ ટૅમ્પરેમેંન્ટ તપાસીને નક્કી કરવાનું કાંમ એટલું તેા બીકટ અને ભારી છે, કે તે વીશે મારા વાંચકેાને તેવી તપાસ કરી નક્કી ભરૂસેદાર સેવટ ઉપર આવવાને બની આવે, એવું સાહિત્ય અતરે હું રજુ કરી શકતેા નથી, કેમકે તે તબીબ જ્ઞાંનનેા એક જુદેાજ સફેા લેખાય છે.



પત્ર ૯ મું.

ખાંનપાંનના ગુપ્ત ભેદ.



મારા માનવંત સ્નેહી

જુદી જુદી જાતની ખાંનપાંનની વસ્તુઓ આદમીના પેટમાં ગયા પછી, પેટમા તેને હજમ થતાં કેટલો વખત લાગે છે, તેની નોધ વીદવાંન તબીઓએ સંપુર્ણ અવલોકન અને અખતરા કરી લીધી છે. આ બાબદ બેદરકાર વાંચકોને ગમે એવી નકાંમી લાગતી હોય, પણ જેઓ જીંદગીનું જીવ્યું પ્રમાણ સારી તંદરોસ્તી અને સુખાકારીમાં સમજતાં હોય, તેઓને બેશક કાંમની થઇ પડવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. દરએક આદમી પોતાની પાચન શકતીની ખરી હાલતથી જાંણીતું હોય છે, અને તેથી તે અમુક ખાધાની વસ્તુ માટે તુરતજ પોતાનું મત જાહેર કરે છે, કે 'ફલાની ચીજ મને જરતી નથી, તે ભારી પડે છે,' અને 'ફલાની ચીજ મને સદે છે.' કદાચ તે તેનું મત ખરૂંબી હોય, અને કદાચ ખોટુંબી હોય, એ બનવા જોગ છે. પણ આ પત્રના પેટાંમાં સમાવેલા કોઠામાં, જે જે ખોરાકની વસ્તુઓની લંબાન ટીપ નોધી છે, તે કોઠાને બરોબર તપાસી જોતાં તુરત માલમ પડશે, કે અમુક ચીજ એક સાધારણ પાચન શકતીવાલાં આદમીને જો ખાવાની ખાએશ થઇ હોય, તો તે ખાધાં પછી કેટલા વખતમાં તેને જરપત થઇ શકે છે. અને એ ઉપરથી દરેએક આદમી પોતાની તબીયત અને પાચન શકતીના પ્રમાણ પ્રમાણે, ઝટ અટકલ કરી શકશે, કે અમુક ચીજ તેણે ખાધા પછી જેરવવી ભારી પડશે, કે સેહલ પડશે. આ સવાલના બાબમાં ધ્યાન રાખવાની જે જરૂર છે તે એજ, કે જે ચીજ ખાધા પછી પેટમાં હજમ થવા માટે

થોડો વખત લે છે, તે ચીજ સેહલથી જરપત થઇ શકે એવી હોય છે, પણ એક ચીજ જો પેટમાં ગયા પછી હજમ થતાં લાંબો વખત લાગતો હોય, તો તેવી ચીજ એક નબળી પાચન શકતીવાલાંને જેરવવી મુસ્કીલ પડે છે, અને તેથી બદહજમી થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે.

એટલુંજ નહી પણ નબળી દેહ અને નબળી પાચન શકતીવાલાંઓ, આ કોઠા ઉપરથી, પોતે સેહલથી હજમ કરી શકે એવો પોતાને લાયકનો મનપસંદ ખોરાક, ઝટ શોધી કાહાડી શકશે.

ગોસ્તવાલી ખોરાકી.

	નામ.	કેવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતાં લાગતો વખત.			
૧	બેકન.	રાંધેલું.	કલાક	૬	મીનીટ	૩૦.
૨	બીફ.	રાંધેલું.	...	૩	...	૩૦.
૩	હેમ.	રોસ્ટ કીધેલું. ..	...	૪	...	૩૦.
૪	મેંઢાંનું ગોસ્ત. ...	રોસ્ટાં.	...	૨	...	૩૦.
૫	મટન	રોસ્ટ.	...	૩	...	૧૫.
૬	,, ...	રાંધેલું.	...	૩		
૭	હરણ	રોસ્ટ. કીધેલું ...	...	૨		
૮	ચીકન.	રોસ્ટ.	...	૩	...	૫૦.
૯	બટક.	રોસ્ટ.	...	૪	...	૨૦.
૧૦	ફાઉલ.	રોસ્ટ.	...	૪	...	
૧૧	હાંસ.	રોસ્ટ.	...	૪	...	૩૦.
૧૨	તીત્તર.	રોસ્ટ.	...	૧	...	૩૫.
૧૩	,, ...	ભુંજેલુ યા રાંધેલું.	...	૧	...	૩૦.
૧૪	કબુતર.	રોસ્ટ કીધેલું. ...	...	૪		
૧૫	સસલું. (રૅબીટ.)...	રોસ્ટ.	...	૩		
૧૬	ટરકી.	રોસ્ટ.	...	૨	...	૬૫.
૧૭	હોજરી (યા ચુરદા.)	રાંધેલી.	...	૧		

મચ્છીવાલી ખોરાકો.

	નામ.	કેવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતા લાગતો વખત.		
૧૮	ટરટલ સુપ (કરચલાં).	સુપ બનાવેલો. ...	કલાક	૨	મી૦
૧૯	કરચલાં.	રાંધેલાં.	...	૪ ...	૩૦
૨૦	ખોઇ.	રાંધેલી.	...	૩ ...	
૨૧	ખોઇ.	તળેલી.	...	૩ ...	૩૦
૨૨	સાંઢ (મોટી કોલમી.)	રાંધેલી.	...	૪ ...	૧૫
૨૩	ઑઇસ્ટર્સ (કાચુ.).	આંથેલાં.	...	૩ ...	
૨૪	ઑઇસ્ટર્સ. ...	રાંધેલાં.	...	૩ ...	૩૦
૨૫	સામન (વેલાતી.)	રાંધેલી.	...	૪ ...	
૨૬	સારડીન. (વેલાતી.)	તૈયાર.	...	૩ ...	૩૦

દુધ અને ચીકાસવાલા ખોરાકી.

૨૭	માખણ, ...	તૈયાર.	કલાક	૩ મીનીટ	૩૦
૨૮	માખણ. (વેલાતી જેમાં મીઠાંનો ભાગ હોગ છે.)	તૈયાર.	...	૩ ...	૧૫
૨૯	મલાઇ	તૈયાર.	...	૩ ...	
૩૦	ઇડાં....	કાચાં.	...	૧ ...	૧૦
૩૧	ઇડાં....	હાફ-બૉઇલ્ડ. ...	...	૩ ...	
૩૨	ઇડાં....	બૉઇલ્ડ (બાફેલાં.)	...	૩ ...	૩૦
૩૩	ઇડાં....	આખી દાળનાં તળેલાં. ...	...	૨ ...	૧૫
૩૪	દુધ	કાચું.	...	૨ ...	૧૫
૩૫	દુધ....	ઉકાળેલું....		૩	
૩૬	ચીઝ (ડચ્ચ.) ...	તૈયાર.	...	૩ ...	૧૫
૩૭	ચીઝ (અમેરીકન.)	તૈયાર.	...	૩ ...	૩૦
૩૮	ચીઝ (ચડર.) ...	તૈયાર.	...	૩ ...	૩૦
૩૯	ચીઝ (સ્ટીલટન.)	તૈયાર.	...	૩ ...	૩૦

અનાજવાલી ખોરાકી.

	નામ.	કેવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતાં લાગતો વખત.
			ક૦ ... મી૦
૪૦	પાંઉ (બ્રાંઉન) ...	... ...	૩ ... ... ૧૫
૪૧	પાંઉ.	... ...	૩ ... ... ૩૦
૪૨	કેક (સ્પંજ) ...	... ...	૨ ... ... ૩૦
૪૩	કેક (પ્લમ) ...	... ...	૩ ... ...
૪૪	કસ્ટર્ડ.	... ...	૨ ... ... ૫૦
૪૫	જેલી.	... ...	૨ ... ... ૩૦
૪૬	પુડીંગ.	... ...	૩ ... ...
૪૭	આરારૂટ	કાંજી.	૧ ... ... ૩૦
૪૮	મકરૂની (વેલાતી)...	રાંધેલી.	૨ ... ... ૩૦
૪૯	ઓટ મીલ ...	કાંજી	૨ ... ... ૩૦
૫૦	ચાવલ.	બાફેલા. (સફેદ) ...	૧ ... ...
૫૧	સેગો. (ચોખા) ...	કાંજી.	૧ ... ... ૩૦
૫૨	તાપીઓકા. ...	કાંજી.	૨ ... ...
૫૩	ઘઉં.	}	
૫૪	મકાઇ. ...	}	
૫૫	જુવાર.	}	
૫૬	બાજરી... ...	}	૩ થી ૪ કલાક
૫૭	કઠોળ. (દાળ વીગેરે) ...	}	
૫૮	ચણા.... ...	}	



લીલી તરકારી.

	નામ.	કેવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતાં લાગતો વખત.
૫૯	ફ્રેન્ચ બીન (ફ્રેન્ચ બીજ)	રાંધેલી.	કo ૩ ... ... મીo ...
૬૦	બીટ રૂટ.	રાંધેલી.	૩ ... ... ૩૦
૬૧	કોબી.	રાંધેલી.	૪ ... ... ૩૦
૬૨	કૉલી ફ્લાવર. ...	... ...	૩ ... ... ૩૦
૬૩	ગાજર.	... ...	૩ ... ... ૧૫
૬૪	સેલરી.	... ...	૩ ... ...
૬૫	કાકડી.	કાચી.	૭ ... ...
૬૬	કાંદા.	... ...	૩ ... ... ૩૦
૬૭	સુવાની ભાજી. ...	રાંધેલી.	૨ ... ... ૩૦
૬૮	પટેટા (બટાટા.)...	રાંધેલા.	૩ ... ... ૪૦
૬૯	પટેટા ,, ...	ભુંજેલા.	૨ ... ... ૩૦
૭૦	મુળા.	કાચા.	૩ ... ... ૩૦
૭૧	ટાંબોટા (ટામેટા)...	કાચા.	૧ ... ... ૩૦
૭૨	સલગમ.	બાફેલા યા રાંધેલા	૨ ... ... ૩૦
૭૩	વટાણા (ગ્રીનપીસ)	,, ,,	૨ ... ... ૩૦
૭૪	કંદ, દરેએક જાતના નોલકોલ વી. ...	,, ,,	૨ ૩૦ થી ૩ ૩૦



ફળ-ફળાદી-મેવો.

	નામ.	હજમ થતાં લાગતો વખત.	
		ક૦	મી૦
૭૫	એપલ્સ. (સેબ-સફરજંન) ...	૧ ...	... ૩૦
૭૬	આલુ (સુકાં)	૧ ...	... ૩૦
૭૭	કેળાં.	૧ ...	... ૩૦
૭૮	કાળી-દરાખ.	૧ ...	... ૪૦
૭૯	કમળા.	૩ ...	... ...
૮૦	લીંબુ. (મીઠાં). મોસંબી... ...	૧ ...	... ૩૦
૮૧	તરબુચ....	૧ ...	... ૩૦
૮૨	સેંહતુર....	૧ ...	... ૨૦
૮૩	નારંગી.	૧ ...	... ...
૮૪	પેર. (જામફળ)	૧ ...	... ૩૦
૮૫	અનેનાસ.	૨ ...	... ...
૮૬	બોર.	૩ ...	... ...
૮૭	દાડમ. (અનાર)	૨ ...	... ૩૦
૮૮	રાઝબેરી.	૨ ...	... ...
૮૯	રાતી દરાખ.	૧ ...	... ૫૦
૯૦	સ્ટ્રો બેરી.	૧ ...	... ૨૦
૯૧	ખજુર....	૨ ...	... ...
૯૨	અંજીર.	૨ ...	... ૩૦
૯૩	તાજાં આલુ....	૨ ...	... ૩૦
૯૪	ક્રીસમીસ દરાખ.	૩ ...	... ...
૯૫	બદામ	૫ ...	... ...
૯૬	બ્રેઝીલ-નટ.	૫ ...	... ...
૯૭	ચેસ્ટ-નટ.	૫ ...	... ...
૯૮	નાળીયર (કોપરૂં)	૫ ...	... ...
૯૯	અખરોટ.	૫ ...	... ...
૧૦૦	પસ્તાં, ચારોલી વી૦ મગજ....	૫ ...	... ...

☞ આ ટીપ હજી લાંબી થઇ શકે એમ છે. આ ટીપમાં બનતી તજવીજે ફકત આપણા દેશમાં પેદા થતી, અને આપણા લોકોમાં ખવાતી સાધારણ વસ્તુઓનીજ નોંધ લીધી છે, અને એક પુર તંદરોસ્ત માણુસની ખોરાક જરપત કરવાની સામાન્ય પાચનશકતી, ચોકસ જાતનો ખોરાક કેટલા કલાકમાં હજમ કરી શકે છે, તેનું કાંઇક મીજાંન દેખાડવાની મતલબથી આ નોંધ અતરે રજુ કીધી છે. આ મીજાંન દેખાડનારા ઉપલા કોઠાઓ વીદવાંનોની અઠાગ મેહનત, અને અવલોકનના ખાત્રી પુર્વક પરીણામ ગણાઇ ચુકયાં છે.

જ્યારે પાચનશકતી નબળી પડી ગયલી હોય, તેમજ જ્યારે શરીર માહેલી ઇંન્દ્રીઓ એક યા બીજાં કારણથી નબળી પડી ગઇ હોય, અને તે સબબને લીધે પાચન ક્રીઆ જો બરોબર ખોરાક જેરવી કે ચેરવી શકતી નહી હોય, તો દેખીતું છે, કે ઉપર જણાવેલી ખોરાકની ચીજો ખાધા પછી, જેટલા વખતની અંદર તે પેટમા હજમ થવી જોઇએ, તેટલા વખતમાં તે હજમ થતી નથી.

ખોરાકના બાબમાં એક વાત હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે, અને તે એ છે, કે દરએક આદમીના ખવાસ, અને ખાસીઅત તથા દેહના ગુણ પ્રમાણે, ચોકસ પ્રકારનો ખોરાક ખાવો ઘટે છે. ખાંન પાંનની એ એક અજાયબ શકતી છે, અને એ શકતીના ભેદોને ખુલ્લા કરવાની ખાસ જરૂર છે.

આદમી માત્ર સેંકડો જાતની ફરીયાદોને આધીન થઇ પડે છે. તેટલાં માટે ચોકસ ફરીયાદને માફક આવતો ખોરાક હંમેશાં લેવો જરૂનો છે. એ સેંકડો જાતની ફરીયાદોમાથી ૫૬ સામાન્ય પ્રકારની ફરીયાદનો વીગતવાર હેવાલ, અને તે દરએક ફરીયાદવાલાં આદમીને

મળવા જોઇતા ખોરાકની બાબદ, આ પુસ્તકમાં આગલ ચાલતાં એવી રીતે દરશાવી છે, કે જેથી દરએક આદમી, શું ઓરત, કે મરદ, પોતાના ખોરાકની બાબદમાં પોતાની મેળે, પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણેના ખોરાક માટે સમજણ મેળવી શકે.



જીવન-શાસ્ત્ર

ભાગ બીજો.

પત્ર ૧૦ મું.

DIAGRAMS SHOWING THE NUTRIMENT CONTAINED IN VARIOUS ARTICLES OF FOOD.

ગુપ્ત ભેદોની ચીત્રમાળા.



મારા પરમકૃપાળુ મીત્ર—

હીયાં સુધી આપને આપણા ખોરાકની બાબદમાં જે કાંઇ જાણવા જોગ બાતમી આપવી હતી, તે સઘળી હું ફકત ઉપર ટપકેથી આપી ગયો છું. મારે કેહવાની જરૂર છે, કે ખોરાકની પોષણ શકતી, અને તેના પુષ્ટીકારક તત્વો વીશે હું આ પુસ્તકમાં જરા પણ બોલ્યો નથી, કેમકે તે વીશે બોલતાં રસાયણ શાસ્ત્રની બાબદ મને હાથ ધરવી પડતે, અને તેમ જો હું કરતે, તો આ બાબદ મારાં વાંચકોને જેટલી સેહલથી હું સમજાવવા ધારૂ છું, તેમાં મોટો ગુંચવાડો થતે. એટલે તે વળાંણ મે પડતી મુકી, સાદી સમજને આધારેજ મે ખોરાકની પોષણ શકતી, અને તેના પુષ્ટીકારક તત્વોની બાબદ દરશાવી છે.

પણ હવે આપણા જીવનશાસ્ત્રની અંદર સમાયલા ગુપ્ત ભેદો, આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં ચીત્રયુકત ભાષામાં દરશાવવા હું શરૂ કરૂં

છું. એ વીશે મારે લંબાન કરવું નથી, પણ જો મારા વાંચકો માસ ખાનારાં હોય, તો તેમને માટે, તેમજ જો અનફળશાક ખાનારાં હોય, તો તેમને માટે પણ એક સરખી રીતે, આ મારાં પત્રો વાંચન લાયક થઇ પડશે, એવી મારી ગણુત્રી છે.

આ ચીત્ર માળાની સમજણ સેહલ છે. દરએક જાતના માસના એક રતલ ટુકડામાં, કેટલો ભાગ ખાનારને પુષ્ટી આપશે, યાને બીજા બોલોમાં, જો કોઇ આદમી એક રતલ ગોસ્ત ખાય, તો તે એક રતલ ગોસ્તમાં કેટલો ભાગ પુષ્ટીકારક છે, તે દરએક ચીત્ર તપાસ્તાં સેહજમાં સમજ પડશે.

કોઇબી જાતના એક રતલ ગોસ્તના ટુકડામાં પુષ્ટીકારક ભાગ કેટલો છે, તેની ચીત્રવટ સમજણ.

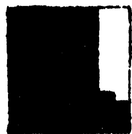
☞ સાંમનેના સફા ઉપર આપેલાં ચીત્રોમા, દરએક ટુકડો એક એક રતલ ગોસ્તનો સમજવો, અને તે માહેલો કાળો ભાગ, તેમાં સમાયલો પુષ્ટીકારક ભાગ સમજવો. એક રતલ ગોસ્તમાં પુષ્ટીકારક ભાગનું વજન કેટલું છે, તે દરએક ગોસ્તના ટુકડાની હેઠલ, તોલા અને આની ભાર વજનમાં નોંધેલું માલમ પડશે.



ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટી કારક પ્રમાણ. દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસલું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોસલાંમાહેલો કાલો ભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને ચોસલાંની હેઠલ આપેલા આંકડા તોલા અને આની ભાર પુષ્ટી કારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.



બેકન.
તોલા-આની.
૩ — ૨



બીફ.
તોલા-આની.
૪ — ૫



હેમ.
તોલા-આની.
૫ — ૮



બુકકા.
તોલા-આની.
૩ — ૭



ગોસ-મેંઢાનું.
તોલા-આની.
૫ — ૧



મટન.
તોલા-આની.
૫ — ૬



પૉર્ક.
તોલા-આની.
૪ — ૫



ચિકન.
તોલા-આની.
૩ — ૧૨



બટક.
તોલા-આની.
૮ — ૭



મુરગી.
તોલા-આની.
૩ — ૯



બોઈતાળી.
તોલા-આની.
૩ — ૧૨



સાંઢ.
તોલા-આની.
૨ — ૧૦



રાંમસ.
તોલા-આની.
૫ — ૭



સાર્ડિન.
તોલા.
૪



છમણા-ફુલવા.
તોલા-આની.
૩ — ૬



માખણ-તાજું.
તોલા-આની.
૧૦ — ૧૦



માખણ.
(દાબડામાનું)
તોલા.
૧૨



ચીઝ.
(અમેરીકન)
તોલા-આની.
૧૧ — ૯



ચીઝ.
(ચડર)
તોલા-આની
૧૦ — ૧૫



ચીઝ.
(ડચ)
તોલા-આની
૯ — ૧૧

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ. દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસલું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોસલાં માહેલો કાલો ભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડે છે. અને ચોસલાની હેઠલ આપેલા આંકડા તોલા અને આની ભાર પુષ્ટીકારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.

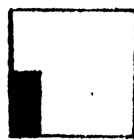

ચીઝ (ચીલટન) તોલા-આની. ૧૦—૩


મલાઈ. તોલા-આની. ૫—૨


દુધ. (દાણાગમાંનું) તોલા ૧૧


ઈંડાં (દરેકમાં) તોલા. ૪


માર્ગેરીન. તોલા-આની ૧૩—૩

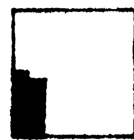

ફ્રેંચ-બીન. તોલા ૨


વાળ-ચોળા. તોલા ૧૩


બીટ-રૂટ. તોલા-આની ૨—૩


સલગમ. તોલા ૧


ટોમેટો. તોલા-આની ૧—૨


કોબી. તોલા-આની. ૧—૧૪


ગાજર. તોલા-આની. ૧—૯


કાલી ફુલાવર તોલા-આની. ૧—૮


સેલરી. આની. ૧૪


કાકડી. આની. ૮


ગ્રીન પીસ. તોલા-આની ૨—૧૪


વટાણા (સુકકા) તોલા-આની ૧૪—૧૦


બટાટા. તોલા-આની. ૩—૧૪


મુળા. તોલા. ૧½


કાંદા. તોલા. ૫.

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડનારા ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસલું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોસલાં માહેલો કાળોભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડે છે. અને ચોસલાની હેઠળ આપેલા આંકડા તોલા અને આની ભાર પુષ્ટી કારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.


આરારૂટ.
તોલા-આની.
૧૩ — ૭


કઠોળ.
તોલા-આની.
૧૩ — ૧૧


મકરની.
તોલા-આની.
૧૩ — ૧૩


ઓટમીલ.
તોલા-આની.
૧૪ — ૧૦



ચાવલ.
તોલા-આની.
૧૩ — ૯


સેગો.
તોલા
૧૪


સેમોલીના
તોલા
૧૪


તાપીઓકા
તોલા-આની.
૧૩ — ૧૨

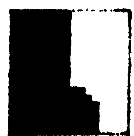

ઘહૂં (આટો)
તોલા-આની.
૧૩ — ૧૨


પાઉં.
તોલા-આની.
૯ — ૯

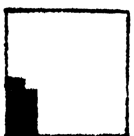

બ્રેડ (બ્રાઉન)
તોલા-આની.
૮ — ૧૩


બ્રેડ (હોલમીલ)
તોલા-આની.
૮ — ૧૨

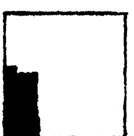

કેક (પ્લમ)
તોલા-આની.
૧૦ — ૮

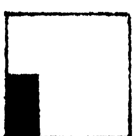

પેસ્ટ્રી.
તોલા.
૯


કેક (સ્પંજ)
તોલા.
૯


લિંબુ (મીઠા)
તોલા-આની.
૧ — ૧૦


ટરબુજ.
તોલા
૭


સંતુર
તોલા
૨


નારંગી
તોલા.
૨


પીચ.
તોલા-આની.
૧ — ૧૫.

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટી કારક પ્રમાણ. દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસલું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોસલાંમાહેલો કાલો ભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને ચોસલાની હેઠલ આપેલા આંકડા તોલા અને આનીભાર પુષ્ટી કારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.

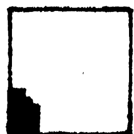

સેબફળ.
તોલા-આની
૨—૩

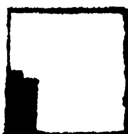

એપ્રીકટ
(આલુ)
તોલા
૩


કેળાં.
તોલા
૪


શાતી
(દરાખ)
તોલા
૧


સ્ટોબેરી.
તોલા
૧

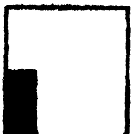

કરંદા.
તોલા
૧

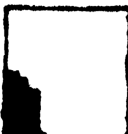

કાળી
(દરાખ)
તોલા-આની
૧—૧૪


ચેરીઝ.
તોલા
૨


સંતરા([illegible])
તોલા-આની.
૧—૬

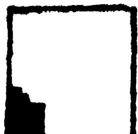

લીલી
(દરાખ)
તોલા-આની.
૩—૬


પેર.
તોલા
૨


અનેનાસ
તોલા-આની.
૧—૧૦


પ્લુમ્સ.
તોલા-આની
૧—૧૦

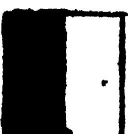

દાડમ
આની.
૭

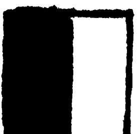

રાઝબેરી.
તોલા.
૧


બદામ.
તોલા-આની.
૧૪—૧


બ્રેઝીલ
(નટ)
તોલા-આની
૧૪—૭


ચેસ્ટ
(નટ)
તોલા-આની.
૭—૮


કોપરૂં
તોલા
૯


અખરોટ.
તોલા-આની.
૭—૧૪

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસલું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોસલાંમાંહેલો કાલોભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને ચોસલાની હેઠલ આપેલા આંકડા તોલા અને આનીભાર પુષ્ટીકારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.



ખજુર.
તોલા-આની
૧૧—૧૨



અંજીર.
તોલા
૧૧



મુન્સ (વેલાતી)
તોલા- આની.
૧૦ — ૧૨



રેઝીન
તોલા- આની
૫ — ૧૦



ખાંડ
તોલા
૧૫



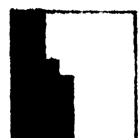
મધ
તોલા- આની
૧૨ — ૧૨



જામ (પ્લુમ)
તોલા- આની
૭ — ૯



જામ (સ્ટ્રૉબેરી)
તોલા- આની.
૯ — ૧૩



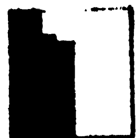
મારમલેડ
તોલા-આની.
૬ — ૪



સીરો (ખાંડનો)
તોલા- આની
૧૦ — ૭



પુડિંગ (ચાયનું)
(દુધ ઈડાં સાથે)
તોલા- આની.
૬ — ૩



કસ્ટર્ડ
(ભુંજેલું)
તોલા- આની
૭ — ૨

પત્ર ૧૧ મું.

APPETITE IN HEALTH AND DISEASE.

ભુખના ડંકા.



મારા માયાલુ સ્નેહી—

જીંદગીની જોત.

• આદમી જીવવા માટે ખાય છે, એ વાત ખરી છે, પણ ઘણાંકો એવાંબી છે, કે જેઓ ખાવા માટે જીવે છે, એમ આપણ જાણયે છીએ. મુળ સવાલ ખોરાકના બાબમાં જે ઉભો રેહ છે, તે એ છે, કે જીંદગીની જોત બળતી રાખવા માટે આદમીને જેમ હવા અને પાંણીની જરૂર છે, તેમ ખોરાકની પણ જરૂર છે. ખોરાક જે શરીરનું પોષણ છે, તેમાં પણ અનેક જોખમો સમાયલા છે, એમ કેહવામાં જરાબી સરાગત કે અતીશયોકતી કેહવાય નહીં. વાંચક મેહરબાનોએ આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં જોયું છે, કે માસ, અને અનફળશાકના ખોરાક ઉપર જીવનારાંઓ માટે, જાત જાતના ખોરાકો જગતમાં જગત કરતાએ પેદા કીધા છે. પણ ચોકસ સંજોગ અને ચોકસ પ્રસંગે, તે સઘળા જેટલા જીંદગીના નીભાવ માટે કીમતી ઉપયોગના થઈ પડે છે, તેટલાજ તેઓ બાજે વખત જીવલેણ દુઃખ

દરદોનાં કારણો થઇ પડે છે. હિંયાં સુધી તમોએ ખોરાકની સુફેદ બાજુનેજ કાંઇક ભાસ મેળવ્યો છે, પણ હવે

આદમીના ખોરાકની કાળી બાજુ

નો ચીતાર પણ કાંઇક જાણવો અને સમજવો જરૂરનો છે. આરોગ્ય-શાસ્ત્રના નીયમની આ એક મુખ્ય બાબદ છે, અને તે મુખ્ય કરી વૈદક શાસ્ત્ર સાથ ઘાડો સંબંધ ધરાવતી હોવાને લીધેજ, અતરે તેની નોંધ લેવી ખાસ જરૂરની છે.

સુખ અને દુઃખમાં ભુખના લક્ષણ.

શરીરને જ્યારે પોષણની જરૂર પડે છે, ત્યારે આદમીને ભુખ લાગે છે. ભુખ, એ કાંઇજ નહી પણ એક ચિન્હ, યાને એક ભેદી બશારત છે, જેનો આદમીને અનુભવ થતાંજ, તેને ખોરાક ખાવાની લાગણી થાય છે. જ્યાં સુધી ભુખ તૃપ્ત થતી નથી, ત્યાં સુધી મનને શાંતી થતી નથી.

ભુખ બંધ થવાનાં કારણ.

દીવસના ચોવીસ કલાકના અરસામાં જ્યારે બરોબર નેમેલે વખતે નીયમીત ભુખ લાગતી રેહ છે, ત્યારે તેવાં આદમીની તબીયત સારી સુખાકારીવાલી છે, એવું માનવાને આપણને કારણ મળે છે. સુખભરી ભુખ માટે કાંઇ પણ વધુ બોલવાની જરૂર નથી, પણ ભુખની કેટલીક બીમારીઓ વીચીત્ર પ્રકારની હોવાથી, તે વીશે આ પ્રસંગે કાંઇક બોલવું જરૂરનું છે.

જ્યારે જીવને અસુખાકારી, યાને કોઇ બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે ભુખ, યા તો આપોઆપ બંધ થઇ જાય છે, યા તો તે ઓછી થઇ જાય છે. એવી રીતે ભુખનું બંધ થઇ જવું, તેમજ ભુખનું ઓછું થઇ જવું, એ કાંઇજ નહી, પણ પાચન ક્રીયાનુ કાંમ, શરીર અંદર

બરોબર ચાલતું નથી એવું દેખાડનાર એક ચીન્હ, યાને એક નીશાંની માત્ર છે. કેટલીક વખત આપણા લોકો બીમાર આદમીને ખોરાક લેવાની જે જબરી કરે છે, તે કાંઇજ નહી પણ ઘણુંજ મુરખાઇ ભર્યું કાંમ કેહવાય.

ભુખની ત્રણ વીચીત્ર બીમારી.

ભુખની બીમારીની વીગત બેશક જાણુવા જોગ છે, અને તે સઘળી બીમારીઓનાં અનેક જાણવા જોગ કારણ હોય છે. ભુખની બીમારી અનેક રૂપમાં આદમીને લાગુ પડે છે, અને તે દરએક બીમારીમાં ભુખ, ખાસ રંગ અને રૂપ ધારણ કરે છે. દાખલા તરીકે કોઇવાર

૧. ભુખ ઓછી થઇ જાય છે.

૨. ભુખ વધી જાય છે.

૩. ભુખ, એવું તો વીચીત્ર રૂપ ધારણ કરે છે, કે કોઇબી ચીજનો હદથી બાહાર ભક્ષ કરવાને દરદી જરાએ અચકાતું નથી.

સાધારણ રીતે જો તાપ, યા બીજી કોઇ પીડાકારીને લીધે ભુખ ઓછી થઇ ગઇ હોય, તો તે તાપનો ઇલાજ કીધાથી, યા તો જે કાંઇ પીડાકારી હોય, તે પીડાકારીનું કારણ દુર થતાંજ, પાચન ક્રીયા ઠેકાંણે આવી જાય છે, અને ભુખ પણ પાછી સુધરી જાય છે. પણ વધી ગયલી ભુખની બીમારી જયારે ગંભીર રૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારે મામલો ખચીત વીચીત્ર બને છે. આ ભુખની બીમારી તબીબી ભાશામા 'બુલીમીયા'ને નામે જણાયલી છે, અને તેની કેટલીક વીગત જાણુવા જોગ છે.

રાક્ષસી-ભુખ. Bulimia.

રાક્ષસી-ભુખની બીમારી, એટલે હદ બાહાર વધી ગયલી ભુખ. આ ભુખની ખરી હકીકત જો અત્તરે સરાહગાત વીના રજુ કીધામાં આવે,

તો તે ખરેખરી હકીકત છે, એમ માનવાને જરૂર દરએક જન ના પાડે. તોપણ કેટલાંક દરદીના વીચીત્ર દાખલા, આ દરદની ખરી હકીકત જાહેર કરવા રજુ થવા જોઇએ છે.

એક ફ્રેન્ચ સ્ત્રીની ખરી હકીકત.

પૅરીસ શેહરમાં એવી રાક્ષસી ભુખવાલી એક ઓરતની બીમારીની નોંધ લેવાયલી છે. આ ઓરત જયારે નાંહની બાળકી હતી, ત્યારે તેણીની ઉમરના જેટલી છોકરીઓ કરતાં, તે ચાર ગણું વધારે રોજ ખાતી હતી. શરૂઆતમાં તેણીની આવી રાક્ષસી ભુખ તરફ લાગતાં વલગતાંઓનું ધ્યાન ઝાઝું ખેંચાયું નહીં, પણ જયારે તે સ્કુલમાં જતી થઇ, ત્યારે ત્યાંની બીજી છોકરીઓના ખાણાં, તે તેમની જાણ વગર ખાઇ જવા લાગી. આ તેની હીલચાલ એક જાસુસ મારફતે પકડાઇ આવી હતી. એ બીમારીના ઇલાજ માટે જયારે તેણીને ઇસ્પીટાલમાં રાખવામાં આવી હતી, ત્યારે ૮ થી ૧૦ રતલ પાંઉ, આખા દીવસમાં ખાધા છતાં, તે ધરાતી નહી હતી. કોઇ કોઇ વખત તેણીને એવી તો સખત ભુખ લાગી આવતી હતી, કે વીસ રતલ પાંઉ, તે સેહલથી ખાઇને હજમ કરી જતી હતી. જયારે તેણીને ભુખ લાગતી, ત્યારે જો તેને પુરતો ખોરાક નહી આપવામાં આવ તો, તો તે એવી તો વીક્રાળ બની જતી, કે પોતાનાં કપડાંને બાચકાં ભરતી, અને બાજે વખત તો તે પોતાના હાથને પણ કરડીને જખમી કરતી હતી.

કમનસીબે આ ઓરતને એક વખત કોઇ સારાં કુટુંબમાં જમવાનું ઇજંન થયું હતું. સઘળાં મેહમાનો દીવાનખાંનામાં કાંઇક રમતમાં રોકાયલાં હતાં, તેવામાં પેલી ઓરત ગુપચુપ સઘળાંની નજર ચુકાવી બાવરચીખાંનામાં ગઇ, અને ત્યાં જતાંજ વીસ મેહમાંનો માટે બનાવેલા સુપની સાથે બાર રતલ પાંઉ, તે થોડી મીનીટમાં ખાઇ ગઇ.

એક સાત વરશના બાળકની બીજી કાંહાંણી.

બીજા એક દાખલામાં એક નાંહની છોકરીને માટે એવી નોંધ લેવાઈ છે, કે જયારે તે સાત વરશની ઉમરે પુગી, ત્યારે તેની ભુખ એટલી બધી તે ઉભરી નીકળી, કે એક મોટાં માણસના જેટલો ખોરાક તે ખાવા લાગી, અને તે ઉપરાંત રોજ એક રતલ મીનબતીના ટુકડા, એક આખું રાંધેલું સસલું, અને અરધો રતલ માખણ બેઠી બેઠી તે ખાઇ જતી હતી. આ નાંહની છોકરી પાંચ નાંહના છોકરાં અને બે મોટાં માણસને પુરો પડે એટલો ખોરાક, આખા દીવસમાં ખાઇ જતી હતી, અને એટલું ખાધા છતાં તે ભુખી હોય એમ દેખાતી હતી.

આવી ખવીસના જેવી ભુખના હજી બીજા વીચીત્ર દાખલાઓ વૈદક દફતરે નોંધાયલા મળી આવે છે. આ ખવીસ જેવી ભુખવાલાં આદમીઓ કાંઇ ખાસ કરી સ્વાદીષ્ટ ખોરાકનાજ શોખીન હોય, એમજ નથી. તેઓ તો કોઇબી ચીજનો ભક્ષ કરવા જરાએ અચકાતાં, કે લંજવાતાં નથી. ગમે એવી અંણગમતી વસ્તુઓ તેઓ ખોરાક તરીકે જરાબી અચકાયા વગર ખાઇ જાય છે, અને હજમ પણ કરી શકે છે.

પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે આવી કીસમની ભુખની બીમારી, બાજે વખત દીવાંના આદમીઓને પણ લાગુ પડે છે. દીવાંનેઓ જયારે એવી હાલતે પુગે છે, ત્યારે તેઓ નહી હજમ થઇ શકે એવી એવી વસ્તુઓને પણ ખાવા માંડે છે. અને કોઇ કોઇ વખત તો તેઓ કાગજોના ટુકડા, અને કોઇ કોઇ વખત તો તેઓ નજીસાટભરી ચીજો પણ ખાવાને અચકાતાં નથી. એવાં દીવાનાં દરદીઓના મરણ બાદ, તેમના શરીરને ચીરી જોતાં અનેકવાર, તેમની હોજરીમાંથી ધુલ અને પથરના કાંકડા મળેલા જણાયા છે.

બાળકો અને જવાંન સ્રીઓને લાગુ પડતાં કેટલાંક ભુખના વીચીત્ર દરદો.

બુલીમીયાની બીમારી એ એક ચોકસ પ્રકારની ભુખના રોગનું નામ છે. પણ ભુખની પીડાકારી કાંઇ એકજ જાતની નથી. ભુખની બીમારી અનેક રૂપમા આદમીને લાગુ પડે છે. ચોકસ પ્રકારની ભુખની બીમારી, નાંહના બાળકો અને જવાંન બાંનુઓમાં ચોકસ પ્રસંગેજ લાગુ પડતી જણાઇ છે. એ બીમારી

૧—બાળકો, તેમજ મોટાં આદમીઓના પેટમાં જયારે કરમ પાકયા હોય, ત્યારે લાગુ પડે છે.

૨—જવાંન બાંનુઓમાં ચોકસ પ્રસંગે લાગુ પડે છે.

૩—ગર્ભવંત બાંનુઓને ચોકસ પ્રસંગે લાગુ પડે છે.

ઉપલા ત્રણે પ્રસંગે, ભુખ એક યા બીજી રીતનું બગડેલું રૂપ ધારણ કરે છે. બાળકોમાં, તેમજ નાંહનાં છોકરાંઓના મોહડાંના સવાદ, એવી વખતે એટલા તો બગડી જાય છે, કે તેમને ગમે એવી ધમકી અને દમડાટી, યા શીક્ષા કીધા છતાં, તેઓ ધુલ, રાખ, કે મટોડી ખાવામાં, એક જાતનો સવાદ અને મોજ સમજતાં લાગે છે. કેટલાંક સેહજ મોટી ઉંમરના છોકરાંઓને જયારે એવી બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તેઓ પેન્સીલના ટુકડા, કાચું ગોસ્ત, ઇડાંના કોટલાં, વીગેરે કેટલીક નહી હજમ થાય એવી ચીજો પણ ખાવા માંડે છે.

જવાંન સ્રીઓને જયારે એ બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તેઓ ઘણી વાર 'ભુંજેલી-મટોડી,' જે આપણા ચણાવાલાઓ પકાવે છે, તે ખાતી જણાઇ છે. બાજે વખત તેઓ ચાકના ગાંગડા પણ ચાવતી માલમ પડી છે.

ગર્ભવંત સ્ત્રીઓ વીશે કાંઇ લખવાની ઝાઝી જરૂર નથી, કેમકે તેવી સ્ત્રીઓની ભુખ કેવી વીચીત્ર બની જાય છે, તે વાત જાણીતી છે. તેમની આવી બગડેલી રૂચીને માટે, આપણાં લેાક પેાતાના અજ્ઞાંન-પણામા, સ્ત્રીના પેટ માહેલાં બાળકને ગળે પડે છે, અને કેહે છે કે 'એ તેા પેટમાં બચ્ચાંને એવી ચીજો ખાવાનેા શેાખ થાય છે.' !! પણ સ્ત્રીને પેાતાની હમેલદાર હાલતમાં હંમેશાંજ કાંઇ આવી ચીજો ખાવાનેા શેાખ થાય છે, યા એવેાજ શેાખ થવેા જોઇએ, એમ સમજવું નહી. કેટલીક વાર સ્ત્રીઓને તેમની હમેલદાર હાલતમાં અમુક પ્રકારના ખાસ ખાંન-પાંન, અને કેટલીકવાર ચેાકસ જાતના ફળ-ફ્રુટ વીગેરે ખાવાના પણ શેાખ થાય છે.

ભુખનું મરી જવું.

જેમ ભુખ એકદમ વધી જાય છે, તેમજ ભુખ એકદમ મરી પણ જાય છે. બીજા શબ્દેામાં બેાલ્યે, તેા એ બીમારીમાં ભુખ બીલકુલ લાગતીજ નથી. એ ફરીયાદ પણ ભુખની એક બીમારી તરીકે ગણાય છે. આ બીમારીની મુખ્ય નીશાંની તરીકે, મન અન-મનીયું બને છે, જીવને ખુશી જેવું જરાએ લાગતું નથી, અને નીયમાન વખતે જે ભુખ લાગવી જોઇએ, તેમ થવાને બદલે ભુખની રૂચી થતી નથી, અને જો ખાવાની રૂચી થાય છે, તેા અસલ જે પ્રમાણમાં ખેારાક લેવાતેા હતેા, તેટલેા ખેારાક ખાવા ગમતું નથી.

ભુખની આ જાત જાતની બીમારીઓ છે, અને એ સઘળી બીમારીઓ અનેક જુદાં જુદાં કારણેાથી થાય છે. ભુખની બીમારી-ઓના ખ્યાલ અને ચીતારનું, આ માત્ર ઉપર ટપકેનું બ્યાંન છે. બીમારીઓ ભયંકાર પ્રકારની ગણાય છે, અને તે કેાઇવાર એટલી તેા ગુંચવાડાભરી થઇ પડે છે, કે બાહેાશ તબીબેા વટીક કેાઇ કેાઇ વખત તેનાં ખરાં કારણને પેાંહચી શકતાં નથી. તેા પણ સાધારણ

પ્રકારની આવી કીસમની બીમારીઓના ઘરગતુ ઇલાજો, રાએતા પ્રમાણે અતરે દરશાવવા જરૂરના થઇ પડશે.

બુલીમીયા-યાને રાક્ષસી ભુખને સુધારવાના ઇલાજ.

આ જમાનાના દરએક દીવસે, અને દરએક દીવસના દરએક કલાકે, નવી નવી શેાધેા વીદવાંન વૈદકશાસ્ત્રીઓ કરતા રહયા છે. તેવા સંજોગ વચ્ચે વૈદક જ્ઞાંનને લગતું એકાદ પુસ્તક, જો આ વરશમાં લખાઇ છપાઇ બાહાર પડે છે, તેા તેમાં દરશાવેલા વૈદક આચાર વીચારેા, તેજ પુસ્તકની બીજી આવૃતી છપાય, તે આગમજ તે જુના થઇ ગયલા લેખાય છે. તેા પણ તે ઇલાજો કાંઇ નકામા કે નીરુપયેાગ થઇ પડતા નથી. તેજ પ્રમાણે દરએક બીમારીના ઇલાજો માટે વાંચકે સમજવું. બુલીમીયાની બીમારીના ઘરગતુ ઇલાજો તરીકે મુખ્ય ધ્યાંન જે રાખવાનું છે, તે એજ, કે જો ભુખ ખરેખર હદ બાહાર વધી ગઇ હેાય, અને દરદીની ચાલ ત્રાસદાયક થઇ પડી હેાય, તેા તેવાં દરદી સાથ કેાઇબી તજવીજથી નીચે પ્રમાણે વરતવું

(૧) દરદીને કાંઇક એવું કામ સેાંપવું, કે જેથી તેનું મન અને તંન બંને, તે કામમાં રેાકાયલું રેહ.

(૨) યા તેા દરદીને એવા મીત્રેાની સંગતમાં રાખવું, કે જેથી તેની સાથ તેનું ધ્યાંન એવી વાતચીતમાં રેાકાયલું રેહ, કે તેને ભુખનેા ખ્યાલ આવેજ નહી.

(૩) એ પછી બીજા ઇલાજ તરીકે, એવાં દરદીને હંમેશાં ઠંડાં પાણીની *અંગેાળ કરાવવી. ધ્યાંન રાખવું, કે ઠંડાં પાણીની અંગેાળ વખતે અંગેાળ કરનારને જરાબી પવન લાગે નહી.

* ઠંડાં પાણીથી અંગેાળ કેમ કરવી જોઇએ તે વીશે વાંચેા મારૂં પુસ્તક "સ્ત્રી-દરપણ"માં સ્નાંન મરદનવાલું પત્ર.

(૪) દરદીને જયારેબી કાંઇ ખોરાક આપવો પડે, ત્યારે તેને એવા પ્રકારનો ખોરાક આપવો, કે તે ચાવતાં તેને ઘણીજ મેહનત પડે. એવા ખોરાક તરીકે 'શીપ-બીસ્કીટ' (*Ship Biscuits*) બનતાં સુધી દરદીને ખાવા આપવી, કેમકે તે ઘણીજ કઠણ હોય છે. તેમજ ગોસ્ત પણ સખત હાડકાંવાલું આપવું, કે જેથી ઉપલી મકસદ પાર પડે.

(૫) એ પછી દર વખત, દરદીને ખોરાક આપવાના વખતમાં રફ્તે રફ્તે સેહજ વધારો કરતા જવું. દાખલા તરીકે પેહલે દીવસે જો બપોરનો ખોરાક ૧૨ વાગે આપ્યો હોય, તો બીજે દીવસે પંદર-વીસ મીનીટ મોડેથી ખોરાક આપવો, અને તેજ રીતે રાત અને સહવારના ખોરાકનો વખત પણ ચુકાવતાં રેહવું, કે જેથી ખોરાકની રૂચી રફ્તે રફ્તે સુધરતી જવાનો સંભવ રેહે. નીચલાં પડીકાં થોડા દીવસ ચાલુ કરવાં.

R/.

Grey Powder.........Grs. 18
Soda Bicarb.........Dr. 1
Pulv Rhubarb......Grs. 6

Mix. Ft. 6. pulv.

ઉપલી દવાના ૭ પડીકાં થશે, તેમાંથી રોજ રાત્રે સુતી વખતે એક પડીકું ચાલુ કરવું, અને રોજ સહવારના નીચલી દવામાંથી એક મોટો ચમચો ભરી પીવાડવું.

Castor oil......Oz. 2
Sp. Turpentine. Dr. 3.

Ft. Mist.

ભુખની બીમારીમાં દરદી સાથ ઠગાઇ કરવાનો ઇલાજ.

એ ઉપરાંત એક બીજો ઇલાજ, જે એ બીમારી ઉપર અજમાવવા લાયક છે, તે એ, કે દરદીને જ્યારેબી ખોરાક આપવામાં આવે, ત્યારે, તેના ખોરાકમાં, એકાદ એવી દવાઇવાલી વસ્તુ, તેની જાણ વગર મેળવીને, તેને ખોરાક ખવાડવો, કે જેથી તે ખોરાક ખાધા પછી, દરદીને ઉછાળો થતો રેહ, અને તે ખોરાક ઉલટી કરી કાહાડી નાખે. એવી દવાઇ તરીકે 'ટારટર એમીટીક'નો ઉપ્યોગ તબીબો સુચવે છે. આ ઇલાજ રોજ થઇ શકે એમ નથી, પણ દરએક કે બે દાહાડાને આંતરે તે અજમાવતા રેહવું, અને ખાસ સાહુચેતી રાખવી, કે મજકુર દવાઇ કદીબી દરદીની નજર સાંમે તેના ખોરાકમાં ભેળવી નહી. તેમજ દવાઇ જેવું કાંઇ તેના ખોરાકમાં નાખ્યું છે, એવો દરદીને જરાબી શક પડવા દેવો નહી. આ દવાઇ, કોઇ તબીબની સલાહ લેઇ, તે સુચવે તેવી રીતે ઉપ્યોગ કરવો. જો 'ટારટર એમીટીક'નો ઉપ્યોગ કરવો હોય, તો તે એક ગ્રેનથી દોહોડ ગ્રેનના વજનભાર, દરદીની ઉમર અને તેના કદના પ્રમાણ પ્રમાણે તપાસીને ખોરાકમાં મેળવવા ઉપ્યોગ કરવો.

ઓછી થઇ ગયેલી ભુખને સુધારવાનો ઇલાજ.

ભુખનું ઓછું થવું, એ ખુદ કાંઇ બીમારી નથી, પણ બીજી કોઇ બીમારીઓનું માત્ર એ એક ચીન્હ છે. લાંબા વખતથી કોઇક બીમારી જ્યારે શરીરમાં બેમાલુમ રીતે જડ ઘાલી બેસે છે, ત્યારે રફતે રફતે ભુખ ઓછી થતી જાય છે. બુખારમાં, તેમજ ભીતરમાં લાગુ પડતા સોજાવાલી કોઇક બીમારી જ્યારે જડ ઘાલી બેસે છે, અને તે લાંબા વખતની ચાલુ બીમારી તરીકે જ્યારે ઓળખાય છે, ત્યારે પણ ભુખ ઓછી થઇ જાય છે. એવા સંજોગો વચ્ચે ફકત મુળ કારણોના ઇલાજ કીધાથીજ ભુખ સુધરી જાય છે.

ઘડપણમાં ઓછી થયલી ભુખને સુધારવાનો ઇલાજ.

અગરજો મોટી ઉમરે, યા ઘડપણને લીધે, યા તો સામાન્ય નબળાઇને લીધે, ભુખ ઓછી થઇ ગઇ હોય, અને એવી જો ખાતરી થાય, કે શરીરમા બીજા કોઇબી પ્રકારની બીમારી છેજ નહી, તો પછી ભુખ લાગે એવી દવાઓ, (*Stomachic-tonics*) લેવા માંડવી, અને તેની સાથે અવાર નવાર નરમ પ્રકારના જુલાબ પણ લેવા. એ ઉપરાંત ખુલ્લી હવામાં રોજ ફરવાની દરદીને ખાસ ફરજ પાડવી, તથા નીયમીત વખતે તેને ખોરાક આપતાં રેહવું. એવે પ્રસંગે, એવાં દરદીઓને ચાર કલાકથી વધારે વખત કદીબી ખોરાક વગર ભુખ્યાં રેહવા દેવાં નહી. ઓછી થયલી ભુખના જ્યારે ઇલાજ ચાલુ કીધા હોય, ત્યારે યાદ રાખવું, કે તેવે વખતે ચીકાસદાર વાંનીઓ, જેવી કે ગ્રેવી, સુપ, સેરવા, કે ચરબદાર માસવાલી વાંનીઓ, દરદીને કદીબી આપવી નહી. શરૂઆતમાં જેમ બને તેમ સાદો, અને જલદી હજમ થઇ જાય એવો ખોરાક ચાલુ કરવો. (જુવો પાછલ આપેલા ખોરાકીના કોઠા.)

પ્રથમ શરૂઆત 'કમ્પાંઉંડ રૂબાર્બ પીલ્સ'થી કરવી. કંમ્પાંઉન્ડ રૂબાર્બ પીલ્સ કોઇબી કેમીસ્ટને ત્યાં હંમેશાં તૈયાર મળી શકશે. દરરોજ રાતના, તેમજ દીવસના એ રૂબાર્બની એક, યા બે ગોળીઓ, ઉંમરના પ્રમાણમાં, પેટ બીલકુલ સાફ થાય, ત્યાં સુધી લેતાં રેહવું, અને ત્યાર પછી, આ પુસ્તકમાં આપેલા જુદા જુદા કોઠામાં તપાસી, દરદીની પ્રકૃતી, દેહ, અને ખાસીઅતને અનુસરતા ખોરાક જે જે સુચવેલા છે, તે ઉપર ચાલુ અમલ કરવો. (જુવો પુસ્તકનો પાછલો ભાગ.)

કઇ જાતની હવાથી ભુખમાં વધારો તથા ઘટાડો થાય છે.

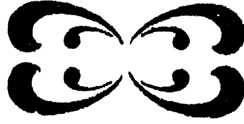
આબો હવાની અસરથી પણ ભુખનું વધવું, તેમજ ભુખનું ઘટવું થાય છે. એમ સાબેત થઇ ચુકયું છે. પાહાડી જગાઓની અમુક

ઉંચાઇવાલી ટેકડીઓ ઉપર જઇ વસ્વાથી, જુદી જુદી તબેહના આદમીઓની ભુખમાં હંમેશાં ફેરફાર થાય છે. ચોકસ ઉંચાઇએ જઇ વસ્યાથી કેટલાંક આદમીઓની ભુખમાં જ્યારે વધારો થાય છે, ત્યારે કેટલાંકોની ભુખ ઓછી થઇ જાય છે, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી.

કેટલાંકોની ભુખમાં, ૨૦૦૦ થી ૪૦૦૦ ફીટની ઉંચાઇએ જઇ વસ્તાં ફેરફાર થાય છે, અને જો ૫૦૦૦ ફીટની ઉંચાઇએ પોહુંચ્યાં, તો તેઓની ભુખમાં જે ફેરફાર થયો હોય, તે પાછો બદલાઇ જાય છે. એટલે જેઓની ભુખ, ચાર હજાર ફીટ ઉંચી ટેકડી ઉપર જઇ વસ્યાથી જો ઓછી હોય છે, તો તે પાંચ હજાર ફીટ ઉંચી ટેકડી ઉપર જઇ વસ્યાથી વધવા માંડે છે. કેટલાંકો ૩૫૦૦ ફીટ ઉંચે પુગતાંજ આવો ફેરફાર ભુખના બાબમાં અનુભવે છે. કેટલાંકોમાં આવી કીસમના ભુખના ફેરફાર શીઆળાની ઠંડીના દીવસોમાં થાય છે, તેથી તેઓ ઠંડીના દીવસો ઉંચી ટેકડીવાલી જગ્યા ઉપર જઇ રેહ છે, અને કેટલાંકો ઉનાળામાં પોતાની ભુખમાં એવો ફેરફાર થતો હોવાથી, ગરમીના દીવસો અમુક ટેકડી ઉપર ગુજારવા પંસદ કરે છે.

એટલુંજ નહી, પણ કેટલાંકો જ્યારે ઉંચી ટેકડી ઉપર જઇ રેહ છે, ત્યારે શરૂઆતના દીવસોમાં તેમની ભુખમાં વધારો થતો રેહ છે, અને જ્યારે તેમનો વખત પાછો નીચે ઉતરવાનો નજદીક આવતો જાય છે, ત્યારે તેમની ભુખ અસલ જેવી મંદ હાલત ઉપર આવી જાય છે. ઉંચી ટેકડીવાલી આવી ચોખી હવાના પ્રતાપે વધેલી ભુખથી, શરીર માંહેલાં લોહીમાં મોટો સુધારો અને વધારો જે થાય છે, તે ચેહરા ઉપર ચહડેલા રતાસથી ઝટ માલમ પડે છે. એ ઉપરાંત શરીરને મળેલાં પોષણથી શરીરની સામાન્ય તાકાત અને ઝેનમાં જે વધારો થાય છે, તે રાખેતાનું કાંમ કરતાં તુરત માલમ પડે છે. તેમજ

શરીરના વજનમાં વધારો, મનની તાજગીમાં સુધારો, અને સામાન્ય તંદરોસ્તીમાં થયલા ફેરફારો, ટેકડીવાલી હવાની બરકતથી વધેલી ભુખના પરીણામ સાબેત કરે છે.



પત્ર ૧૨ મું

જુદા જુદા ખોરાકથી થતાં જુદાં જુદાં દરદો, અને તે દરદોના ઇલાજો.

DISEASES CONNECTED WITH FOOD.



મારાં માનવંત મેહરબાન—

અનેક વીદવાંનોનું કેહવું એ છે, કે માસનો ખોરાક અનફળશાકના ખોરાક કરતાં વધારે ચહડયાતો, અને વધારે પુષ્ટીકારક છે, કેમકે અનફળશાકના ખોરાક કરતાં, માસના ખોરાકથી આદમીના શરીરને વધારે ગરમી, વધારે તેજી, અને વધારે પુષ્ટી મળે છે, અને તે ઉપરાંત શરીર માહેલાં લોહીની સુરખીમાં પણ વધારો થાય છે. પણ એ એક તકરારી સવાલ છે, માટે એવા સવાલની ઉપર મુજાહેમત કરવાનું પડતું મુકી, મુળ બાબદ ઉપર જવું વધારે અગત્યનું થઇ પડશે.

ગોસ્તની ખોરાકીથી થતાં દરદો.

માસના ખોરાકમાં જેમ તંદરોસ્તીના બાબમાં લાભ સમાયલા છે, તેમ ગેરલાભબી સમાયલા છે. ગોસ્તવાલી ખોરાકીની ટીપમાં, બેકન, અને હેમને નામથી જે ગોસ્ત આગળ ઓળખાવ્યાં છે, તે ડુકરના શરીરના જુદા જુદા ભાગના માસના નામો છે. ડુક્કરનું ગોસ્ત, 'પોર્ક' (*Pork*)ને નામે ઓળખાય છે. ડુક્કર, એક નજીસમાં નજીસ જાનવર તરીકે જણાયલું છે. તે જબરૂં ખાધરૂં હોય છે. ખેતરમાં

ચરતાં-ફરતાં જે કાંઇ તેની નજરે જમીન ઉપર પડેલું દેખાય છે, તે સઘળું તે ચગરી જાય છે. ગટરમાં કે ઉકરડા ઉપર જેબી કાંઇ કોહેલો સડેલો, કે ગંધકીવાળો નજીસાટ તેની નજરે પડે છે, તે ખુશીથી ખાઇ, ડુક્કર ફરતું ફરે છે. એવા નજીસાટમાં વસી, નજીસાટ ઉપરજ જીવવા માટે ડુક્કર સરજાયલું છે. અને તે છતાં તેવાં એક નજીસ જાનવરના ગોસ્તની વાંનીઓ-હેમ અને બેકન-'ફેશનેબલ ડીનર' ઉપર ઉકમાઇ સાથ, લેહજતથી ખવાય છે.

"સ્કરોફયુલા"ના રોગની અસલ શરૂઆત.

Scrofula.

બહુ પુરાતન કાળથી એવું જણાયલું છે, કે સ્ક્રોફયુલાનું દરદ અસલ ડુક્કરમાંજ થતું હતું. એવાં ઘણાક દરદો જણાયલાં છે, જે ચોકસ જાતના જાનવરોનેજ લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે બીલાડીઓમાં ફીફરાં (*Fits*) નું દરદ, કુતરાંઓમાં હડખાં (*Hydrophobia*) નું દરદ, ઘોડાઓમાં ગ્લાંન્ડર, (*Glanders*) નું દરદ, ગાયોમાં ખઇ (*Consumption*) નું દરદ, મેંઢાંઓમાં રોટ (*Rot*) ને નામે જણાયલું દરદ, મરઘાંઓમાં આંખનું અને માથાંનું દરદ, અને તેજ રીતે સ્ક્રોફયુલા, એ ડુક્કરને થતું એક દરદ છે. એવાં કેટલાંક દરદો જાનવરોને થતાં હોવાથી, તેમનું માસ ખોરાક તરીકે ખાવા માટે કાંમ લાગતું નથી.

આજે એ સ્ક્રોફયુલાનુ દરદ માણસને લાગુ પડેલું આપણ જોઇએ છીએ. કેવી રીતે આ દરદ માણસજાતને લાગુ પડયું હશે, તેની ખરી તવારીખ જો કે જાહેરમાં આવી નથી, પણ ધારવા પ્રમાણે કેટલાંક જાલમ દરદો, જેની સાથ જાનવરોને નીકટનો સંબંધ હોય છે, તેવાં દરદી જાનવરોના માસનો ખોરાક તરીકે ઉપ્યોગ કીધાથી,

જેમ તે માણસને લાગુ પડેલાં માલમ પડયાં છે, તેમ આ સ્ક્રોફ્યુલાનુ દરદ પણ માણસ જાતે જાનવરના માસનો ઉપ્યોગ કીધાથી લાગુ પડયું હોય, એ બનવા જોગ છે.

કંઠમાળા–એક રાજવંશી દરદ.

સ્ક્રોફ્યુલાનું દરદ કંઠમાળાને નામે આપણને જણાયલુ છે. આગલા વખતમાં એવો વેહમ હતો, કે કંઠમાળા ઉપર જો કોઇ રાજ કર્તા યા રાજવંશી પોતાનો હાથ ફેરવે, તો તે દરદ તુરતજ સારૂ થઇ જતું હતું. એ ઉપરથી એ દરદને ઇંગ્રેજી ભાષામાં કીંગ્સ ઇવીલ (King's Evil) એવું નામ આપ્યું હતું. કંઠમાળાનુ દરદ, તબીબી વીધ્યાને મચક આપતું નહી હોવાથી, અતરે તે વીશે લંબાન ન કરતા, ટુકમાંજ એ દરદ વીશે બોલવું ઠીક પડશે.

કંઠમાળાની કસરવાલાં બાળકોને પીછાનવાની રીત.

કંઠમાળાના દરદની કસર, આદમીના શરીરમા કોઇ વખત જનમથીજ હોય છે, કેમકે એ દરદ ઓધે ઉતરતું આવે છે. એ દરદમા મુખ્ય કરી ગળાંની ગાંઠો મોટી બની ખેંચાઇ આવે છે. જે બાળકો જનમથીજ એ દરદની કસરવાલાં હોય છે, તેઓના ચેહરા હંમેશા ફીક્કા અને સેહજ પીળાસ ઉપર હોય એવા દેખાય છે. તેમના માથાં મોટાં, અને છાતી સાંકડી અને નાંહની હોય છે, તથા પેટ ટુમરાં જેવું બાહાર નીકળી આવેલુ દેખાય છે. શરીરના મસલ્સ ઢીલા અને પોચા પડી ગયલા લાગે છે. એવાં બાળકો જો કે દેખાવમા બાહોશ અને ચંચલ હોય છે, પણ સામાનય રીતે તેમની દેહ, સુખાકારી હોતી નથી.

મોટી ઉમરનાં માણસોમા એ દરદ કોઇવાર અચબુચ લાગુ પડે છે. ઓધે ઉતરતાં દરદોના કાયદા પ્રમાણે, કોઇ વખત આ દરદ

બાપના બપાવાની તરફથી લાગુ પડેલું જણાય છે. જો કે દરદીના બાપને, તેમજ દરદીના બપાવાને કંઠમાળા જેવું કાંઇબી હોતુ નથી, પણ વધારે બારીક તપાસ કરતાં માલમ પડે છે, કે દરદીના બાપના બપાવાને, યાને તેની ત્રીજી કે ચોઠી પેહડીએ, એ દરદ દરદીના વંશમા લાગુ પડેલુ હતું.

સ્ત્રીઓમા કંઠમાળા-પવીત્ર પ્યારની મોહોકાંણ!

‡ કુમારી તેમજ પરણેલી બાંનુઓ, આ કંઠમાળાના દરદનો ચેપ, પોતાના પરણેતરો તરફથી, તેમના હેત અને વાહાલ તરીકે, ચુંબન મારફતે મેળવી શકે છે. આ નાજુક બાબદ ઉપર ટુકમા ટીકા કરવા જરૂરના છે, કેમકે સ્ક્રોફ્યુલાનુ દરદ, જો કે સામાન્ય સુખવાસી દેહવાલાં દરદીને આખી જીંદગી સુધી હેરાંન કરતુ નથી, પણ જયારે એવા દરદીઓ લગનના ગાંઠથી પોતાની પરણેતરોને પરણી, પોતાના પ્યારની નીશાંનીમા ચુંબન અરપણ કરે છે, ત્યારે બીજાં ચોકસ દરદોનો ચેપ જેમ ચુંબન કરતાં લાગે છે, તેમ સ્ક્રોફ્યુલાનો ચેપ પણ સ્ત્રીઓને લાગુ પડવાનો સંભવ રેહ છે.

આ દરદને માટે લંબાન કાંઇબી ન કરતાં, તેના દરદીની સારવાર માટે, ખોરાક માટે, તેમજ દરદીને જોઇતી આબોહવા અને એવી અનેક તજવીજોને માટે, આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમા આપેલા કોઠા તપાસીને માહીતી મેળવવાની વાંચકને ભલામણ કરવામા આવે છે.

ત્રીકીનાની કાંહાની.

ડુક્કરનું ગોસ્ત એક ચોકસ જાતના જંતુથી ભરેલું હોય છે. એ જંતુ તબીબી ભાશામાં 'ટ્રીકીના' ને નામે ઓળખાય છે, અને એ ટ્રીકીના, સુક્ષમદરશક યંત્ર મારફતે જોઇ શકાય છે. આવી

‡ Prof. Gross. on Venereal Diseases.

કીસમનું દરદી ગોસ્ત જ્યારે માણસના ખાધામાં આવે છે, ત્યારે તેમને 'ટ્રીકીનોસીસ' નામનું એક દરદ થાય છે.

વેલાતના જાહેર છાપામાં અમેરીકન પોર્ક માટે એવી ફરીયાદ થતી રેહ છે, કે અમેરીકન પોર્ક, *ટ્રીકીના જંતુથી ભરપુર હોવાને લીધે, લંન્ડનમાં ઘણાકોના મરણ નીપજે છે. ખુલ્લી આંખે જોતાં એવાં દરદી ગોસ્ત ઉપર છુટી છુટી દાંણા જેવી છાંટ પડેલી દેખાય છે. એટલાં માટે એવી છાંટવાલું પોર્ક ખાવાના કાંમમાં બીલકુલ લેવું નહી.

ટ્રીકીનાની માદા પોતાના બચાંને જનમ આપવા માટે કાંઇ અજબ કરાંમતભરી શકતી ધરાવે છે. એવું જણાયલું છે, કે દર-એક ટ્રીકીનાની માદા, એકફી વખતે દસથી બાર હજાર ઇડાં મુકે છે. એવી રીતે એવાં માસનો એક ટુકડો, હજારો બલકે લાખો ટ્રીકીનાથી ભરાઇ ગયલો, માણસના એકજ બુકમાં ખવાઇ જવાય છે, અને પાછલથી તે છાંટા, યા દાંણા, માણસના પેટમાં ગયા પછી, ટ્રીકીનાના આકારમાં બદલાઇ જાય છે. માણસના પેટમાં ગયા પછી, ફકત બે દીવસમાંજ પેલા દાંણામાંથી ટ્રીકીના ફુટી નીકળે છે. એવી રીતે હજારો ટ્રીકીના આદમીના પેટમાં જનમ પાંમી, તેના આંતરડાં ખોલી ખાઇ, તેના શરીરના માસવાલા ભાગમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યાં તે નીરાંતે પોતાનું ઘર કરી પડી રેહ છે.

* કમ્બોલ્ડ કેહ છે કે: એક ટ્રીકીના લંબાઇમાં ૧/૫ અને પોહો-લાઇમાં ૧/૩૦૦ ઇંચ જેટલાં કદનું હોય છે. આ ટ્રીકીના સુક્ષમદર્શક યંત્રથીજ જોઇ શકાય છે.

ત્રીકીનોસીસનો રોગ—તે પીછાનવાની રીત.

(પૉર્ક ખાધાની મોહોકાણ.)

ડુક્કરનું ગોસ્ત ખાનારનેજ એ રોગ ઘણો ખરો થાય છે. આ રોગથી થતું દરદ ઘણુંજ ન ખમાય એવું જાલમ હોય છે, અને તે અંતે જીવલેણ થઇ પડે છે. આ રોગમાં થતાં દુખની વેદનાનું પ્રમાણ, શરીરમાં દાખલ થયલા સુક્ષમીક 'કીડા' (ટ્રીકીના)ની સંખ્યાના પ્રમાણમાં વધતું, યા ઓછું હોય છે. કોઇવાર આદમીના આતરડાંની દેવાલને તે કોતરી ખાય છે, અને તેથી દરદીને ઝાડાની સખત બીમારી, અને એવી તો દુખભરી ઉલટી લાગુ પડે છે, કે ઘણીવાર તબીબો એવી રીતે આવતાં પેટ અને ઉલટીને 'સોમલનુ ઝેર' લાગેલું સમજવાની ભુલ કરે છે. એટલેથીજ આ બીમારી અટકતી નથી, પણ જયારે એ 'ટ્રીકીના' દરદીના શરીરમાં તેના માસની અંદર જડ ઘાલી બેસે છે, ત્યારે દરદીના આખાં બદનમાં જાણે કાંટા ભોકાતા હોય, એવું તેને ચાલુ દુખ થાય છે, અને 'રૂમેટીઝમ'ની બીમારી જેવું સખત દરદ, શરીરમાં માસની અંદર થતું હોય, એમ લાગે છે. એ પછી આંકડાં આવવા માંડે છે, નબળાઇ વધતી જાય છે, શરીર બળહીણ થતું જાય છે, હાથ પગ સુસ્ત અને એવા તો નબળા થઇ પડે છે, કે જાણે લકવાની બીમારી લાગુ પડતી હોય. અંતે એવી વેદના અને દુખમાં દરદીનું મરણ નીપજે છે. ટ્રીકીનોસીસના દરદની આ ઉપર ટપકેની માત્ર હકીકત છે.

ટેપ વર્મ. ૩૦ થી ૧૦૦ ફીટ લાંબા પટીદાર કરમ.

(જુવો ચીત્ર)

ઉપર જણાવેલાં જંતુ ઉપરાંત, 'ટેપ વરમ' (*Tape Worm*) ને નામે જણાયલા કરમ, ઘણીવાર માણસના પેટમાં જડ ઘાલી બેસે

છે, તે પણ ડુક્કરનાં માસમાં સાધારણ હોય છે. ટેપ વરમને નામે જે કરમ માણસને થાય છે, તેની લંબાઇ કોઇ કોઇ વખત તો ઘણીજ લાંબી હોય છે. એ ટેપ વરમની ઓછાંમાં ઓછી લંબાઇ ૩૦ ફીટની મપાઇ છે, અને મોટાંમાં મોટી લંબાઇ ૪૦ થી ૬૦ અને ૧૦૦ ફીટ જેટલી લાંબી નોંધાયલી છે. આ કરમ નારાંની પટી જેવા ચપટા હોવાથી, તેનું નામ 'ટેપ-વરમ' યાને પટી જેવા ચપટા કરમ આપ્યું છે. આ કરમ પેહલાં રાઇના દાંણા જેવા બારીક દાણા રૂપે ડુક્કરના માસના ભીતરમાં છુટા છુટા ફેલાઇ પડેલા હોય છે, અને એ માસ માણસના ખાધામાં આવ્યાથી, માણસના પેટમાં ટેપ-વરમ પેદા થાય છે. ટેપ-વરમની જીંદગીનો આ હેવાલ કાંઇ જોડી કાહાડેલો નથી, પણ વીદવાંનોની શોધ ખોલનું ભરોસેદાર પરીણામ છે.

સારાં નસીબે ટેપ-વ[illegible]ફીના જેટલા જોખમભરેલા નથી. ટ્રીકીનોસીસનું દરદ જેટલું જીવલેણ થઇ પડે છે, તેટલું ટેપ-વરમનું દરદ જોખમભરેલું હોતું નથી. કેમકે તે ઝટ પારખી શકાય છે, અને તેનો નાશ પણ સેહલથી થઇ શકે, એવી કારગત દવાઓ આપણા હાથમાં હોવાથી, તેના ઇલાજ પણ થઇ શકે છે.

ટેમપરમ થવાના કારણ.

ફકત પૉર્ક ખાધાથીજ ટેપ-વરમ માણસને થાય છે, એમ એકદમ આપણ ચુકાદા ઉપર આવતાં નથી. જેમ પૉર્ક ખાધાથી એ બળાની પીડાકારી માણસને કોઇ વખત લાગુ પડે છે, તેમજ મટંન, અને બીફ (ગાયનું ગોસ્ત) ખાધાથી પણ ટેપ-વરમ થાય છે, એ બીના ધ્યાંનમાં રાખવી, કેમકે એ બંને જાનવરોના ગોસ્તમાં પણ પેલા દાંણારૂપી જંતુઓ પેદા પડે છે.

ટ્રીકીના અને ટેપ વરમને અટકાવવાનો ઇલાજ.

પણ જેઓ દાંતના સવાદ પંપાલવા ખાતર, દુખ દરદની દરકાર કરતાં નહી હોય, પણ ટ્રીકીના અને ટેપ વરમના નાંમથી ધ્રુજતાં હોય, તેઓએ આ બળાગતને શરૂઆતથીજ દુર કરવા એવાં ગોસ્તને ખુબ તરેહથી પકાવી ચેરવીને ખાવું, કેમકે એવાં દરદી ગોસ્તને અંગારની સખત ગરમી લાગ્યાથી, તે માહેલી પેલી દાંણાદાર કોઠલીઓ બળી ભસમ થઇ જાય છે.

નહી તો પછી દવા તો છેજ. પણ દવાદારૂના ઇલાજ કરવા પેહલાં, ટેપ-વરમથી વધારે સાહુચેત રેહવા માટે યાદ રાખવું, કે કોઇબી પ્રકારની લીલી ભાજી-તરકારી, જેવી કે કોઠમેરી, સેલરી, મેઠીની કે ચોલાઇ વીગેરે ભાજીઓને, હંમેશાં રાંધવા અગાઉ ઘણીજ સફાઇથી સારી રીતે ધોઇને ઉપ્યોગમાં લેવી જરૂરની છે. કેમકે ટેપ વરમ કુતરાંઓમાં પણ ઘણા સાધારણ હોય છે, અને એવાં કુતરાં બાગબગીચા, અને વનસ્પતીવાલાં ખેતરોમાં ફરતાં હરતાં મળમુત્ર કરતાં હોવાથી, વનસ્પતી અને તાજી તરકારીઓ મારફતે, એવા કરમનો રોગ આદમીને ઘણીજ સેહલાઇથી લાગુ પડે છે.

કરમથી લાગુ પડતાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય.

કરમની બીમારી ખોરાક તરફથી થાય છે. એટલાં માટે એ બીમારી લાગુ પડયા પછી તેના ઇલાજ દવાદારૂથી થાય, તે આગમજ તે બીમારી જો લાગુ પડતી અટકે એવા ઇલાજો અમલમાં મુકયા હોય તો તે વધારે પસંદ કરવા જોગ થઇ પડે. નીચલા ઇલાજો અમલમાં મુકયાથી કરમની બીમારી મોટે ભાગે સમુલગી દુર થઇ શકે છે.

૧ લું—અધકચરૂં ગોસ્ત, યાને જે ગોસ્ત બરોબર ચરેલું નહી હોય, તે કદીબી ખાવું નહી. ખાસ કરી 'પૉર્ક' જયારે ખાવું

પડે, ત્યારે તે સારી રીતે ચરેલું છે, એવી પેહલ્લા ખાતરી કરીનેજ ખાવું. કોઇબી જાતનું ગોસ્ત, તેમજ મચ્છી, અધકચરી હાલતમાં ખાધાથી એવાં દરદો થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે.

૨ જું—દરએક જાતની તરકારી રાંધવા રંધાવવા પેહલાં ઘણીજ સંભાળથી સારી રીતે ધોઇ નખાવવા ભુલવું નહી. જે જે તરકારી કાચી ખવાતી હોય, જેવી કે કોઠમેરી, મરચાં, કાંદા, આદુ, લસન, કાકરી, સેલરી, ટાંમેટો, ભાજી, પુદનો, તે તો ખાસ કરી વધારે સાહુચેતીથી પાણી વડે ધોઇ નખાવવાં. ભોંય ઉપર યા રસ્તા ઉપર પડેલી કોઇબી ફ્રુટ ખાવી પડે, તો તે જરૂર સાફ કરીને, યા ધોઇને ખાવી, યા તેની છાલ કાહાડી નાખી તેનો ઉપ્યોગ કરવો.

૩ જું—રાંધવાનાં વાસણો, તેમજ રાંધનારાંઓના હાથ અને કપડાં, હંમેશાં સાફ રખાવવા, અને હંમેશાં તેઓ સાફ રેહ તેની તજવીજ રાખવી.

૪ થું—નાંહના બચ્ચાંઓને ઘણીકવાર દરાજ, ખુજલી, કીડ વીગેરે ચાંમડીના દરદો લાગુ પડે છે. તેના અટકાવ માટે કુતરાં, બીલાડાં, કે મરઘાં બટકાં જો ઘરમાં પલાતાં હોય, તો તે સાથે બચ્ચાંઓને રમતાં અટકાવવાં જોઇએ.

૫ મું—ચાંમડીના કેટલાંક કાતીલ દરદો નાંહના તેમજ મોટાંને લાગુ પડે છે. તેના અટકાવ માટે યાદ રાખવું, કે કોઇનાં પેહરેલાં કે વાપરેલાં કપડાં પેહરવાં, કે પેહરા-

વવાં નહી. કેમકે ઘણીકવાર કોઇની ટોપી, ડગલો, કે પાટલુન પેહરાવ્યાથી, યા કોઇનો બ્રશ, નીખીઓ, યા આંગ કે મોહડું નુછવાના ટુવાલ વાપરવાથી, એવાં દરદો ઝટ લાગુ પડી જાય છે.

કરમની દવાઓનાં નામ. Anthelmintics.

પેટમાં થયલા જુદી જુદી જાતના કરમોનો જે જે દવા નાશ કરે છે, તેને તબીબી ભાશામાં 'ઍનથૅલમીન્ટીકસ' કરી કહે છે.

આદમીના પેટમાં કેટલી જાતના કરમ પેદા થાય છે.

આદમીના પેટમાં ત્રણ જાતના કરમ થાય છે. ૧, ટેપ વરમ, ૨, ગોલ કરમ, (*Round worm*) ૩, ઝીના કરમ, (*Thread worm.*) એ જુદી જુદી જાતના કરમ ઉપર જુદી જુદી દવાઓ અસર કરે છે, એ જાણવું જરૂરનું છે. બધીજ કરમની દવા બધીજ જાતના કરમો ઉપર એકસરખી અસર કરતી નથી. કેટલીક કરમની દવા એવી હોય છે, કે અમુક જાતના કરમ ઉપર તેની અસર થતાંજ, તે તત્કાળ મરણ પાંમે છે, યા તો તે દવાની અસરથી તે પેટમાંથી બાહાર નીકળી પડે છે. એવી રીતે જે દવાઓ કરમ ઉપર પરભારી અસર કરે છે, તે દવાઓ વૈદક શાસ્ત્રમાં 'ડાઇરેકટ ઍનથૅલમીન્ટીકસ' (*Direct Anthelmintics.*) ને નામે ઓળખાય છે. નીચલી દવાઓ કરમ ઉપર એવી પરભારી અસર કરવા માટે ખાસ વપરાય છે.

* કરમ ઉપર પરભારી અસર કરનારી દવાઓ.

દવાનાં નામ.	નાંહનામાં નાહનો ડોઝ.	મોટાંમાં મોટો ડોઝ.
મેલફર્ન-ઍક્સ્ટ્રેક્ત. [Ext. Male Fern.]	મીનીમ ૧૦.	માનીમ ૨૦ થી ૨ અને ૩૦.
ટરપેન્ટાઇન. [Oil of Turpentine.]		
કુસો. [Kousso.]	આંઉસ ૧/૪ (મોટાં માટે.) આંઉસ ૧/૨ (નાહના માટે.)	આંઉસ ૧/૨ મોટા માટે આંઉસ ૧/૪ નાહના ,,
કમાલા. [Kamala]	ગ્રેન ૧૫.	ગ્રેન ૩૦.
સૅન્ટોનીન. [Santonine.]	ગ્રેન ૧ બચ્ચાં માટે. ગ્રેન ૨ મોટાં માટે.	ગ્રેન ૩ બચ્ચાં માટે. ગ્રેન ૬ મોટાં માટે.
દાડમની છાલ. Pomegranate Bark.	કાહાવો બનાવીને પાવો.	

મેલફર્ન. કરમ ઉપર તે કેવી અસર કરે છે.

મેલ ફર્ન એ વનસ્પતીના મુળીયાં છે.

ઇંગ્રેજી વૈદામાં કરમની ઉપર એ દવા રામબાણ અસર કરવા માટે વખણાયલી છે. પેટમાં ગયા પછી, તે કરમને તત્કાળ મારી નાખે છે. એ દવા લીધા પછી પાછલથી એકાદ હલકો જુલાબ દરદીને આપવો પડે છે, કે જેથી કરમ પેટમાંથી બાહાર પડે.

* MATERIA MEDICA AND THERAPEUTICS BY GARRAD. M, D.

આ મેલ ફર્ન, ટેપવરમ યાને પટીદાર કરમનો નાશ કરવા માટેજ વપડાય છે, અને તે ઉપર તે એક અકસીર ઇલાજ છે.

એ દવા હંમેશા સહવારના ખાલી કોઠા ઉપર લેવી, અને તે લીધા બાદ ૨ થી ૩ કલાકના ગાળા પછી, એરંડીઆનો સારો જેવો જુલાબ લેવો પડે છે.

મેલ ફર્ન લીકવીડ એકસ્ત્રેકટના આકારમાં વપરાય છે. એનું વજન દરદીના શરીરના બાંધા, ઉમર અને કાયનાતના પ્રમાણ પ્રમાણે ૧૦ ટીપાંથી ૩૦ ટીપાં સુધી, અને કોઇ વખતે તો એક દ્રાંમ (૬૦ ટીપાં) સુધી પણ આપવામાં આવે છે.

ટરપેન્ટાંઇન. કરમ ઉપર તે કેવી અસર કરે છે.

ટરપેન્ટાંઇનનું જાણીતું છે. જેમ શરીર ઉપર ટરપેન્ટાંઇન ભરચોપડ કરવાના કામમાં આવે છે, તેમજ તે અનેક કારણ માટે દવા તરીકે પીધામાં પણ લેવાય છે મોટા ડોઝમાં ટરપેન્ટાંઇન જુલાબ જેવી અસર કરે છે, અને કરમનો નાશ પણ કરે છે. જ્યારે મોટો ડોઝ પીધામાં આવે છે, ત્યારે ઉછાળો અને ઉલટી થવા માડે છે, અને શરીરમાં તેનું ઝેર પચી ગયાથી બેહોશી જેવી લાગણી થાય છે. દવા તરીકે પીવાના કામમાં ટરપેન્ટાઇનનો ઝાજો ઉપ્યોગ થતો નથી, પણ કરમનો નાશ કરવા માટેજ તે કોઇ વખત ખાસ કરી વપરાય છે. સફરામાં પીચકારી આપવા માટે ટરપેન્ટાઇનનો ઉપ્યોગ હંમેશાં કરવામાં આવે છે. ટરપે-ન્ટાંઇન ભરચોપડ માટે, તેમજ સેકપોટ કરવામાં ખાસ કરી ઘણુંજ અક-સીર ગણાય છે. યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે બજારૂ ટરપેન્ટાંઇન દવા તરીકે કદીબી વાપરવું નહી.

કરમ માટે ટરપેન્ટાઇનની સફુરામાં લેવાની પીચકારી બનાવવાની રીત.

R./

ટરપેન્ટાઇન ઓઇલ. આંઉસ ૧

સ્ટાર્ચની કાંજી. આંઉસ ૧૫

☞ એ બંનેને સારી રીતે એકરસ કરી, સફરામાં પીચકારી મારફતે કામમાં લેવી.

કુસો-તેથી કરમ ઉપર થતી અસર.

કુસો એ વનસ્પતી ઉપર ઉગતાં ફુલોની બનાવટ માત્ર છે. પેટમાં પડેલા કરમનો નાશ કરવા માટે ખાસ કરી તે વપરાય છે. એ દવા લીધા પછી, હલકા જુલાબની જરૂર પડે છે, કે જેથી પેટમાં મરી ગયલા કરમ બાહાર પડે. ટેપ વરમનો નાશ કરવા માટે કુસો ખાસ કરી વપરાય છે. મોટા ડોઝમાં જ્યારે કુસો અપાય છે, ત્યારે ઉલટી અને ઉછાળો થાય છે.

કમાલા-ટેપ વરમનો ઇલાજ.

હીંદુસ્થાંનમાં આ દવા જાણીતી છે. એ દવા પણ ટેપ વરમનો નાશ કરનારી છે. એ દવામાં જેમ કરમનો નાશ કરવાનો, તેમજ પેટ લાવવાનો પણ ગુણ છે. એટલાં માટે ઘણીક વાર કરમની બીમારીમા એ દવા આપવી વાંધાભરી ગણાય છે.

સેન્ટોનીન-કરમ ઉપર તેની અસર.

સેન્ટોનીન, એ ફુલોની કાચી કળીઓમાંથી બનાવેલી ઉત્તમ પ્રકારની દવા, આજે ઇંગ્રેજી વૈદામાં, કરમ માટે જાણીતી છે.

સેન્ટોનીન ચાલુ પીધાથી, દરદીને કમલાના દરદી મીસાલ સઘળું પીળા રંગનું દેખાતું હોય એમ લાગે છે. એ અસર ઘણા દીવસો સુધી રેહ છે. સેન્ટોનીન લીધા પછી પીસાબનો રંગ પીળો થાય છે, અને એ અસર બે ત્રણ દીવસ સુધી ચાલુ રેહ છે. કોઇ વખત એની અસરથી દરદીને પીસાબ જરા જરામાં લાગતી હોય, એવી લાગણી થાય છે. જ્યારે સેન્ટોનીન મોટા ડોઝમાં અપાય છે, યાને જયારે તેનું ઝેર ચહડે છે, ત્યારે દરદીને ચક્કર યાને ભંમરી આવે છે, માથું દુખે છે, ઉલટી થયા કરે છે, આંકડાં આવે છે, અને સેવટે કોઇ વખત મરણ પણ નીપજે છે.

પેટમાં પડેલા કરમનો નાશ કરવા માટે સૅન્ટોનીન હમેશાં વપરાય છે. એ બીલકુલ સવાદ વગરનું હોવાને લીધે, બચાંને આપવું સગવડભરેલું થઇ પડે છે. આ સૅન્ટોનીન, ગોળ કરમ (*Round worms*) નો નાશ કરે છે, પણ યાદ રાખવું, કે ટેપ વરમ, અને થ્રૅડ વરમ યાને ઝીના કરમ ઉપર સૅન્ટોનીન જરાબી અસર કરતું નથી. સૅન્ટોનીન આપ્યા પછી હંમેશાં જુલાબ આપવા ભુલવું નહી.



પત્ર ૧૩ મું.

ફળ ફળાદીથી થતાં દુઃખ દરદો.



મારા પરમકૃપાળુ રફીક —

ગોસ્તના બાબમાં કાંઇક ઉપર ટપકેથી ટીકા કીધા પછી, હને ફળફળાદી વીશે હું ટુંકમાંજ લખીશ.

કાચાં અને અધકચરાં, તેમજ લાગેલાં કે બેસી ગયલાં ફળ ખાધાથી આપણુને થતાં નુકસાંનની વાતો સર્વેને જાંણીતી છે. આ અને એની આગમજના મારાં પુસ્તકોમાં મેં તે વીશે કાંઇક ઇશારા કીધા હોય, એ બનવા જોગ છે. પણ જીવનશાસ્ત્રના નીયમો ઉપર જ્યારે ખાસ પુસ્તક લખવાનું મે શરૂ કીધું, ત્યારે એ ફળફળાદીની બાબદ અધુરી રહી જવી નહીજ જોઇએ.

કાચાં ફળ, પછી તે કોઇબી જાતનાં હોય, તે જેરવવા અને હજમ કરવાં મુશ્કીલ થઇ પડે છે. કાચાં ફળ પેટમાં ગયા પછી લાંબો વખત હજમ થયા વીના પડી રેહ છે, અને તેમ પડી રેહાથી પેટમાં ખમીર (*Fermentation*) ચહડવા માંડે છે. આ ખમીર શરીરમાં પચ્યાથી, અનેક જાતના દરદોનો પાયો નખાય છે.

લાગેલાં, યા કોહેલાં ફળમાં સુક્ષમીક જંતુઓનો વસ્વાટ પેહલ્લે-થીજ થયલો હોય છે. એવાં લાગેલાં, યા બેસી ગયલાં કે કોહેલાં ફળ ખાધાથી મોટું નુકસાંન થાય છે. પેટમાં દુખારો, મોરચી, યા સુકો, યા તો બાદી વીગેરે પીડાકારીઓ માટે જે ફરીયાદ બાજે વખત

નાંહના બચ્ચાંઓ માટે માબાપોને કરવી પડે છે, તેમજ મોટાંઓને પણ કોઇવાર પોતાની ગફલતીમા એવાં ફળ, ખાધાથી જે ખમવું પડે છે, તે સઘળાંનું કારણ એજ હોય છે.

અમુક ફળ ફળાદીના કયા ભાગ ખાવા અને કયા ભાગ નહી ખાવા, તે આ પુસ્તકના આગલાં પત્રોમાં મેં જણાવ્યું છે, તેમજ જે ભાગ નહી ખાવાના તે ખાધાથી કેવી કેવી પીડાકારી થવા પાંમે છે, તે પણ આગળ દરશાવી ચુકયો છું.

ખાંણા પછી કયાં કયાં ફળ ખાવાં જોઇએ.

ખાધા પછી ફ્રુટ ખાઇને, કે ખવડાવીને મુખ્વાસ કરવા કરાવવાનો આપણામાં કાંઇક રેવાજ પડેલો લાગે છે. એવે વખતે કેટલાંકો એવું સમજે છે, કે મેહમાનોને ઉકમાઇ તરીકે જેમ કીમતી અને મોઘાં ફળ ટેબલ ઉપર ચખાડયે, તેમાં વધારે શોભા રેહ છે. પણ એ ખ્યાલ બે રીતે નુકસાંન કરે છે. એક તો ખરચની બરબાદી, અને બીજું, અગર જો નોતરેલાં મેહમાનો જીવનશાસ્ત્રના નીયમથી અજ્ઞાંન હોય છે, તો તેઓ પોતાના અજ્ઞાંનપણામાં ખાણા પછી નહી ખાવાં જોઇએ એવાં ફળ ખાઇ, પોતાની તબીયતમાં બગાડો કરે છે. દાખલા તરીકે રાતના, એકાદ મેજબાંનની ટેબલ ઉપર, લાલમ લાલ શરાબથી શરીર માંહેલાં લોહીના જોશને ઉસ્કેરી, અનેક કીસમની વાંનીઓને ઇનસાફ આપ્યા બાદ, પપેનાસ, અનેનાસ, દાડમ, સફરજંન યા ભુંજેલી બદામ અને પીસ્તાં, કે એવોજ સુકો મેવો ખાવો, એ નુકસાંન કરતા છે. લંબાનમાં ઉતરી આ સઘળાં ફળના રસાયણ પ્રથકરણના ભેદ સમજાવવાની આ જગ્યા નથી, પણ એ ફળ અનેક કારણે સેહલથી હજમ થતાં ન હોવાને લીધે, અજીરણ થાય છે, આખી રાત છાતી ઉપર બળતરાં બળે છે, અને પાછલી રાત સુધી ખાધેલું કોઇ કોઇ વાર તો હજમ વટીક થતું નથી. પરીણામમાં મોડી રાતે ઉલટી કરવાની ફરજ

પડે છે, યા તો બામદાદ પડતાંજ માથાંમાં દુખારો થવા માંડે છે, અને બાજે વખત બાદી થાય છે.

આ બધી પીડાકરી જીવનશાસ્ત્રના નીયમો નહી જાણવાને લીધે થાય છે. ફરમાસુ ફળ ખવાડવાની શીસીયારી કરવા કરતાં, ખાણું પછી સાદાં અને સેહલથી હજમ થાય એવાં ફળ ખાવા ખવડાવવાથી, અનેક પીડાકારી લાગુ પડતી અટકે છે. એટલા માટે ટેબલ ઉપર બીજાં ત્રીજાં ફળ ખવડાવવા કરતાં, હંમેશાં, દરાખ, અંજીર, નારંગી, યા સંતરા અને કેળાં જેવાં ફળો ખવડાવવાં, યા ખાવાં કેવળ નીરદોશ ગણાયછે. કેહા વગર આ પ્રસંગે ચાલતું નથી, કે આ સઘળાં ફળ, જો કે રાતના ખાવા માટે ભલામણ થાય છે, પણ એજ સઘળાં ફળ, સહવારના ખાવાં પણ ફાયદાકારક છે.

ફળ ફળાદીની બાબદ અતરે વધુ લંબાવવી બીન જરૂરની છે, કેમકે પાછલાં ભાગમાં દરએક આદમીની પ્રકૃતીને અનુસરતાં ફળ કેવાં કેવાં હોય છે, તેમજ અમુક પ્રકૃતીવાલુ આદમી, યા અમુક બીમારીવાલુ દરદી, જો ચોકસ ફળ ખાવા ચાહતું હોય, તો તે તેને માફક આવશે કે નહી, તે વીગતવારે દરશાવેલું માલમ પડશે.

દુધથી લાગુ પડતાં દરદો.

દુધ, એ સઘળી કોમના લોકોમાં, દુ:ખ દરદોને ફેલાવનારૂં એક મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે, તેનુ એકજ કારણ એ છે, કે દુધમા મોટી ભેળસેળ અને અનેક દગલબાજી અને ઠગાઇ થતી રેહ છે, અને કદીબી તે ચોખુ મળી શકતુ નથી. એટલાં માટે દુધનો ઉપયોગ કરનારાંઓએ તેનાં ચોખ્ખાંપણું માટે, તેમજ તેમાંથી બનતાં મીષ્ટાંનો ખરાબ થઇ જવાથી લાગુ પડતાં દરદો માટે, સાહુચેત રેહવું ઘટે છે.

[આઇસક્રીમનું ઝેર કેમ લાગે છે.

આઇસક્રીમ, એ દુધની એક બનાવટ છે. ખાણાં પછી આઇસ-ક્રીમ ખવાડવાની આજે નાંહની જેવી એક ફૅશન ચાલુ થઇ છે. એ ફૅશન કહો, યા લેહજત કહો, પણ એવીજ લેહજત એક ફરમાસુ 'ડીનર' પછી ખાવાની તબીએા અનેક કારણને લીધે મના કરે છે.

ખાણાં પછી આઇસક્રીમ ખાવું કે નહી.

ખાધેલો ખોરાક પેટમા ગયા પછી, તે હજમ થવા માટે હોજરીમાં ચોકસ રકમની ગરમીની જરૂર પડે છે. પાચનક્રીયા માટે એ ગરમી ખાસ હોવીજ જોઇએ, અને કોઇબી આદમીની હોજરીમાં પેદા થતી એ ગરમીને અટકાવવી નુકસાનકારક થઇ પડે છે. પણ જો ખાણુ ખાધા પછી આઇક્રીમ ખાધું હોય, તો આઇ-સક્રીમની ઠંડીથી પાચન ક્રીયાનુ કાંમ આગલ ચાલતુ અટકી પડે છે, કેમકે પેટ માહેલી ગરમીને આઇસક્રીમની ઠંડી, મંદ કરી નાખે છે.

અનેકવાર આપણ સાંભલ્યે છીએ, કે અમુક મેહમાનો એઅમુક ઠેકાણે ખાણાં પછી આઇસક્રીમ ખાધું, અને તે ખાધા પછી કાંઇક સખત પ્રકારની બીમારીના તેઓ ભોગ થઇ પડયાં હતાં. બીજા બોલોમાં બોલ્યે, તો તેઓને 'આઇસક્રીમનું ઝેર' લાગ્યું હતું. હવે આવો બનાવ બનવાનું મુખ્ય કારણ આઇસક્રીમ બનાવવા માટે વાપરેલાં દુધની બરોબર તપાસ કે સંભાળ નહી લેવાનું છે.

દુધ ખરાબ થવાના કારણ.

નીચલાં કારણથી દુધ બીલકુલ ખરાબ થાય છે, અને તે તબીયતને નુકસાંન કરતાં થઇ પડે છે.

૧—દુધના વાસણો ધોઇને સાફ કીધેલાં નહી હોવાને લીધે.

૨—દુધ દોહ્યા પછી તે ગરમ હોય, તેટલાંમાજ તેને ઢાંકી દેવાને લીધે.

૩—દુધથી ભરેલું વાસણ, કોઇ ગંધ મારતી જગ્યાએ, યા કોઇ વાસ મારતી ચીજની પાસે મુકવાને લીધે.

૪—દુધ વેચનારે દુધમાં ગદલું પાંણી રેડી, ભેળસેળ કીધાને લીધે.

૫—દુધાલું જાનવર અમુક જાતની બીમારીથી હેરાંન થતું હોવાને લીધે.

આ, અને એવાંજ બીજાં અનેક કારણોને લીધે, દુધની અંદર 'ટોમેન્સ' PTOMAINES નામના ઝેરી તત્વનું ખમીર પેદા થાયછે. ટોમેન્સનુ ઝેર એટલું તો કાતીલ હોય છે, કે આદમીના પેટમાં ગયા પછી, તે જીવલેણ થઇ પડે છે.

આદમીને દુધનું ઝેર લાગ્યું છે, તે જાણવાની રીત.

આઇસક્રીમ તેમજ દુધની કોઇપણ બનાવટ ખાધા પછી, તેનું ઝેર ખાનારને લાગ્યું છે કે નહી, તે નીચલી નીશાંનીઓ ઉપરથી જાણી શકાય છે. આ બીના ધ્યાનમાં રાખવી, કે દુધના મીષ્ટાંન ખાધા પછી, જો નીચે જણાવેલી બીમારી માહેલી એકબી નીશાંની માલમ પડે, તો તુરતજ કોઇ કાબેલ તબીબને બોલાવી એકદમ ખરી બીના તેને જણાવી ચાંપતા ઇલાજ શરૂઆતમાંજ લેવડાવવા, કે જેથી એ બીમારી જીવલેણ થતી અટકે.

† પ્રથમમાં આખા આંગ ઉપર ગરમીનો ઉકળાટ પડતો હોય, એવું લાગે છે, અને તે પછી તુરતજ આંગ ઉપર ચટકી પડવા માંડે

† Max. Meyer, M.D., Ph. D., Bacteriologist to the New York Board of Health.

છે. એ પછી દમ યા હાંફણુ થઇ હોય, એવી રીતે શ્વાસ ભારી થાય છે, અને જીવ ગુંગળાવા માંડે છે. હાથપગ ઢીલા થઇ જાય છે, અને રફતે રફતે આખું શરીર સુસ્ત અને નબળું પડતું જાય છે. મોહડાંમાં કટાંણા જેવો સ્વાદ (*Metallic taste*) લાગે છે. એ પછી પેટમાં અને પીડુમા દુખારો શરૂ થાય છે, ઉછાલો થવા માંડે છે, અને પછી ઉલટી અને ઝાડો બંને સાથે શરૂ થાય છે.

એ તબકકે તબીબના ઇલાજો, જો વખતસર કારગત લાગે છે, તો દરદી મોતની ચુંગાલમાંથી બચી જાય છે. પણ જો એ તબકકે તબીબના ઇલાજની કાંઇ અસર નથી થતી, તો રફતે રફતે દરદીની તબીયત વધુ બગડવા માંડે છે. દરદીને છેવટે આંકડાં આવે છે, અને બકબકારો શરૂ થાય છે. સેવટે તે બેભાંન થઇ પડે છે, અને તેવી બેભાંનીમાંજ તે મરણ પાંમે છે.

આઇસક્રીમ, પેંડા, બાસુદી, દુધપાક, શ્રીખન્ડ, કસ્ટર્ડ, પુડીંગ, વીગેરે દુધની મીઠાઇઓ ખાવા આગમજ કેવી રીતની સંભાળ રાખવી.

દુધની બનાવટો બેપરવાઇથી ખાવામાં મોટો જોખમ સમાયલો હોય છે. સારાં નસીબે એવા બનાવ વારે ઘડીએ બનતા નથી, તોપણુ મેજબાની આપનારે પોતાના મેહમાનોની તબીયતની સલામતી માટે, ખાસ કાળજી રાખવી ઘટે છે, અને જેનેબી તેઓ દુધના મીષ્ટાન પુરાં પાડવા યા બનાવવાનુ કાંમ આપે, તેનુ એ વાત ઉપર ખાસ ધ્યાંન ખેંચવું ઘટે છે.

આઇસક્રીમ ખાનારે, તે ખાવા આગમજ જે સાહુચેતી રાખવી ઘટે છે, તે એ છે કે, જે આઇસક્રીમ તે ખાય છે, તે કોણે બનાવ્યું છે, તે બનતાં સુધી પેહલાં જાણુવાની તેણે તજવીજ કરવી. જાણીતા વેપા-

રીઓ પોતાના ધંધાની ઇજત માટે જેટલા ઇન્તેજાર અને ખંટી રેહ છે, તેટલા કોઇ લેભાગુ પુટકલીઆ ધંધાદારીઓ દુધને માટે એટલી કાળજી રાખતા નથી, એ ધ્યાનમાં રાખવું. કોઇ બેદરકાર બનાવનારે બનાવેલું આઇસક્રીમ, કોઇ વાર ખાનારના જીવ અને જીંદગીને અતી મોઘું પડી જાય છે. આપણા શેહરમાં આઇસક્રીમ એક વાર નવી નવાઇ તરીકે ખવાતું હતું. હીન્દુ તેમજ મુસ્લમીન કોમ, એ બનાવટથી પેહલાં બીલકુલ બેખબર હતી. મુંબઇમાં આઇસક્રીમ જ્યારે પેહલું બનાવવામાં આવ્યું, ત્યારે તે ઘણી મોઘી કીમતે વેચાતું હતું, અને તેનો લાભ ફક્ત માતબર ઇંગ્રેજો અને પારસીઓજ લેતાં હતાં. પણ———
પણ આજે આઇસક્રીમના વેપારનો મુંબઇમાં બોહોળો ફેલાવો થઇ ગયો છે. તે પાર વીનાની સસ્તી કીમતે વેચાવા લાગ્યું છે, અને જેટલું તે સસ્તું વેચાય છે, તેટલીજ તેની અંદર દુધના કરતાં બીજી ચીજોની ભેળસેળ થાય છે. અને તેટલાંજ માટે આઇસક્રીમ ખાવું જોખમ ભરેલું લાગે છે.

જે જે કારણથી આઇસક્રીમ બગડે છે, અને જે જે કારણથી દુધમાં 'ટોમેન્સ', પેદા થાય છે, તેજ સઘળાં કારણોથી દુધની બનેલી ઉપર વરણવેલી સઘળી મીઠાઇઓ બગડવાનો સંભવ રેહ છે. દુધની મીઠાઇઓનો, પારસી અને મુસ્લમીન ભાઇબંધો કરતાં હીન્દુઓમાં ખાસ ખપ છે. ખરૂં જોતાં દુધની મીઠાઇઓની બનતી બેસુમાર વાનીઓ જેટલી હીન્દુઓ જાણે છે, અને ચાખે છે, તેટલી બીજી કોમને તે ખબર વટીક નથી. તો પણ હીન્દુ કંદોઇને હાથે બનાવેલાં દુધના મીષ્ટાંનો, પારસીઓ મોટા સવાદથી ચાખે છે. માટેજ એ મીષ્ટાંનો માટે બે બોલ બોલવા જરૂરના થઇ પડયા છે.

ખોરાક ખાવાની આ બાબદ એટલેથીજ પુરી થાય એમ નથી. આદમીએ એકજ જાતનો ખોરાક ખાઇ જીવવું છે, એમ સમજવાની

કદીબી ભુલ કરવી નહી. એમ સમજવું, યા એમ માનવું, એ ભારી અને ભંયકાર ભુલ કીધા બરોબર છે. ધ્યાન રાખવું, કે દરએક આદમીએ પોતાની ખાસીયત, ખવાસ અને દુખ દરદ પ્રમાણે, ચોકસ જાતના ખોરાક ઉપરજ નીર્વાહ કરવો પડે છે. આદમીની દેહ, દુનીયામાં જાત જાતના શારીરીક ફેરફારો, ખવાસો, ખાસીઅતો, અને જુસ્સાઓને આધીન થઇ પડેલી છે, એ વાત વૈદક-શાસ્ત્રથી સાબેત થઇ ચુકી છે. તે દરએકને અનુસરતાં ખાંન પાંનની વીગત, આ પુસ્તકમાં આગળ ચાલતાં લંબાનથી દરશાયલી જોવામાં આવશે.

આ પુસ્તક નાતજાતના કાંઇ પણ ફરક વીના, સર્વેને એકસરખી રીતે કાંમ લાગે એમ ધારી, દરએક જાતના ખોરાક વીશે તેમાં લંબાનથી દરશાવ્યું છે, જેથી કાંઇ પણ ફેર કે ફરક વીના, આદમીની જીંદગીના નીભાવ માટેના કામમાં, તે મદદગાર થઇ પડશે.

જેઓ માંસનો ખોરાક ખાતાં હોય તેમને, તેમજ જેઓ અનફળશાકનો ખોરાક લેતાં હોય, તેમને પણ આ પુસ્તક એકસરખી મદદ આપી શકશે.

જેઓ ફકત અમુક પ્રકારની ખોરાકની વસ્તુ ખાવાની ઇચ્છા કરતાં હોય, તો તેમને તે ચીજ અનુકુળ થઇ પડે એવી છે કે નહી, તે આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાથી તેઓ ઝટ જાણી શકશે.

અમુક પ્રકારના ફળ, અમુક જાતની વનસ્પતી, અમુક જાતનું માસ, અમુક જાતની મચ્છી, અમુક જાતનું મીષ્ટાંન, અમુક જાતનો મેવો, અમુક જાતનો દારૂ, વીગેરે જેબી ખાવાની કોઇની મરજી કે ખાએસ હોય, તો તે, તેની દેહને માફક આવશે કે નહી, તે સઘળું આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં ડોકયું કીધાથી જાણી શકાશે.

એ સઘળું જાણવા વાંચકે આ પુસ્તકનો પાછલો ભાગ ધીરજથી તપાસવો.



પત્ર ૧૪ મું.

OUR FAVORITE POISON.

તંબાકુ.



મારા સ્નેહાધીન મીત્ર—

સદ હજાર અફસોસ, કે તંબાકુને માટે ફરીયાદ કરવી પડે છે! આવી મનને આનંદદાયક, આવી ઉમદા, આવી સસ્તી, અને આવી સર્વઉપયોગી વસ્તુ હોવા છતાં, તેને માટે ફરીઆદ કરવી પડે છે! દુનીયાની વસ્તીનો મોટો ભાગ તંબાકુનો ઉપયોગ કરે છે. લાખો બલકે કરોડો રંક અને રાય, અમીર અને ફકીર, એ સર્વે એનો એક સરખી રીતે ખુશીથી, ઉલટભેર, હોંસે હોંસે ઉપયોગ કરે છે. અને તો પણ અફસોસ કે તેને માટે કડવી ફરીયાદ કરવી પડે છે.

તંબાકુની મોહબત.

જો કે હું પોતે તંબાકુ ફુંકનારા માંહેલો એક નથી, તોપણ તંબાકુની અસરથી માણસના તન અને મનમા થતા ફેરફારોનો મોટે ભાગે અનુભવી છું, એમ કેહતાં હું જરાબી અચકાતો નથી. કેમકે ઘણાકોને જાહેરથી લજવાઇ તંબાકુની બીડીઓ, સીગાર, કે સીગારેટ મેં ખાનગીમાં ફુંકતા જોયા છે. મેં ઘણાકોને ખાણાં પછી, ફકત શોખને માટે તંબાકુ ફુકતા જોયા છે, અને મને તંબાકુ ફુકવાની ભલામણ વટીક કરતા તેઓને સાંભલ્યા છે. ઘણાકોને લોક લજજાથી ડરી, સંઘાસમાં જઇ ફરજના મારયા સીગારેટ ફુંકતા મેં જોયા છે, અને તે માહેલા એકને તો ભરજવાંન

તંબાકુની મોહબત.



તંબાકુ તે એકવાર-ભાંગવાર બીજી,
તપકીર તે વારવાર-એ ફજેતી ત્રીજી.

ઉમરે, કવખતે મરણ પામેલો પણ મે જાણ્યો છે. ઘણીકવાર તંબાકુના ધુમાડાની મોજ મેળવનારને પણ મેં જોયા છે, જેઓ પોતે તંબાકુ ફુંકતા નહી હતા, પણ બીજાઓ જયારે તંબાકુ ફુંકતા, ત્યારે તેમના દમમાંથી નીકળતા ધુમાડાનો વાસ, તેઓ ખુશીથી અનુભવતા હતા. ઘણાક જવાનોને કવખતે માંબાપની જાણ વગર, પોતાના ઓરડામાં મોડી રાતે બારણાં બંધ કરી, સીગારેટ ફુંકતા મેં જાણ્યા છે. ઘણાક કુંવારાઓ બીડી ફુકવામાં પોતાની કુંવારી જીંદગીની એક કીંમતી મોજ સમજતા મે જાણ્યા છે. ઘણાક વિદ્યાર્થીઓને, ઘણાક મધ્યમ આવકવાલાઓને, તેમજ ઘણાક ચલેજાવ બલેજાવ સાહુઓને, મેં જેમ છડે ચોક તંબાકુને અરપણ થયલા જોયા છે, તેમ ખાંનગીમાં પણ સમજ્યા છે.

તંબાકુ-કુંવારી જીંદગીની મોજ!

તંબાકુ કુંવારી જીંદગીનો એક દીલપઝીર સાથી થઇ પડે છે. ઘડપણમાં તેનાથી કોઇનેબી છુટું પડવા ગમતું નથી. મજુર વર્ગના કામદારોને તે બેવડું જોર આપે છે, અને નવજવાંન ઉમરે, જેઓ તે લતમાં પડે છે, તેઓની નજરે, તંબાકુ, આ દુનીયાનુ ગોયા જીવતું બેહસ્ત થઇ પડે છે.

સીગાર અને વ્હીસ્કી.

(જીવતું બેહસ્ત જોવાની રીત!)

તંબાકુ એક કેફી અને ઝેરી વસ્તુ છે. વૈદકજ્ઞાંને તંબાકુના દુર્ગુણ ઉપર સારી રીતે અજવાળું પાડેલું છે. તો પણ તેના દુર્ગુણ તરફ સુધરેલી દુનીયાના લોકની દીલસોજી ઓછી થઇ નથી. તેનો સબબ? તેનો સબબ ભેદના પરદામાં વીટલાઇ ગયલો છે. તોપણ તે ભેદનો પરદો એટલો તો બારીક, અને પારદર્શક છે, કે તંબાકુની વેષધારી ઠગાઇ, ખુલ્લી આંખે દેખાવા છતાં, તેની મોહજાળમાં સપડાયલા, તેના પુંજારી બની ગયા છે.

તંબાકુ એક વેષધારી ઠગ.

†.'તંબાકુ અને દારૂ', એ બંને વેષધારી ઠગ માલમ પડે છે. કેમકે એ બંને આદમીની જીંદગીના જીવલેણ દુશમન છે. તંબાકુને ઠગનું નાંમ આપવું બેશક વાજબી છે, કેમકે તંબાકુ જે રીતે આદમીને લલચાવી તેને પોતાની મોહજાળમાં સપડાવે છે, તે તેની રીત એવી તો ઠગાઇથી ભરપુર છે, કે ઉંચામાં ઉંચી કેળવણી પામી સુધરેલાં આદમીઓ, તંબાકુની જાળમાં એક વખત સપડાયા પછી, કદાબી છુટી શકતાં નથી. દારૂ અને તંબાકુ એ બે સત્યાનાસીનું મુળ છે. દારૂ દીલને ઉશ્કેરે છે, તથા જોસમાં લાવે છે. વૈદકભાશામાં દારૂના મુખ્ય ગુણો Stimulant, Exciting and Irritating, એવે નામે ઓળખાય છે. તંબાકુથી મગજને ઘેન ચહડે છે, શરીર બેહુેર મારી જાય છે, અને બેભાંની આવે છે. એ ઉપરથી વાંચનાર સેહલથી સમજી શકશે, કે દારૂ, અને તંબાકુ, એ બંનેથી થતી અસર, એક એકથી બીલકુલ ઉલટી કીસમની છે. દારૂથી જયારે દીલ ઉશ્કેરાય છે, ત્યારે તંબાકુથી મગજને ઘેન ચડે છે.

જયારે એક આદમી થાકી ગયલો હોય છે, અને જો તે એક ગ્લાસ વ્હીસ્કી પીએ છે, તો તેથી તેનું દીલ ઉશ્કેરાય છે, અને દીલ ઉશ્કેરાયાથી તે ઘડીભર ખુશ બને છે. હવે એવી તેના તંનની હાલત દરમ્યાન તે એક તંબાકુની સીગાર સલગાવી ફુંકવા માંડે છે, અને તેના થોડાક સ્હુરૂકા દમમાં જતાંજ, તે સુસ્ત, અને ઢીલો ઢચ થઇ જાય છે. તેની એવી હાલત થતાંજ તે પાછો હુશીયાર થવા, વ્હીસ્કીનો એકાદ પેગ પાછો ઠોકે છે, અને જેવો એ વ્હીસ્કી તેના ગળાંમાંથી હેઠળ ઉતરે છે, તેવોજ તે તેની

† Aristocracy of Health માંથી કર્તાએ ઉપજાવી કાહાડેલું.

અસરથી પાછો હુશીયાર બની ટટાર થાય છે. જેવો તે ટટાર થાય છે, તેવોજ તે 'ઇઝીચેર' ઉપર લાંબા પગ કરી પડે છે, અને પાછી એક ફરમાસુસીગાર સલગાવી, તે ફુંકવા માંડે છે. એ રીતે જેમજેમ તે તંબાકુની ઘેનથી સુસ્ત અને ઢીલો ઢચ થઇ પડે છે, તેમ તેમ વ્હીસ્કીના પેગ ઉપર પેગ ચહડાવી તે હુશીયારીમાં આવી ખુશ બને છે.

એવી રીતે આ બે કાતીલ ઝેર, પોતાની ઝેરી અસરથી આદમીના તન અને મનને ધીમે ધીમે કોતરી નાખે છે, તેની સેહજબી સમજ, એના વ્યસનમાં પડેલાંઓને પડતી નથી. આ બંને ઝેરો આ લતમાં પડેલાંઓને એટલાં તો પ્યારાં લાગે છે, કે તેમને એ ઉપરથી જો મીઠાં ઝેરની ઉપમા આપી હોય, તો કાંઇ ખોટું કેહવાય નહી. ખરૂં જોતાં તો દારૂ અને તંબાકુ એ બંને, 'પથ્થરની ઘંટી' મીસાલ છે. અને એ ઘંટીના બંને પથ્થરની વચે, તેના વ્યસનમાં પડેલાઓ ભરડાઇ, કચડાઇ અંતે દળાઇ જાય છે. દારૂ અને તંબાકુના આ દુર્ગુણ એવા નથી, કે તેના શોખમાં પડેલાઓ, પેહલીજ વાર તેની અજમાયસ લેઇને તેથી ભડકી જાય. ના, તેમ જો હોતે, તો દુનીયામાં તંબાકુનો પાક આજે જેટલો વધી ગયો છે, તેટલો તે વધતે નહી. તંબાકુ એટલો તો ઠગારો છે, કે શરૂઆતમાં તેનો ઉપ્યોગ કરનારને જે મોહુની લાગે છે, તેથી તે ધીમે ધીમે તેની મોહજાળમાં લપટાઇને એટલો તો લીન થઇ જાય છે, કે અંતે તે પોતાની, પોતાના કુટુંબ અને બાળગોપાલ તરફની, તેમજ સેવટે તે પોતાના દીન અને ધરમ તરફની ફરજો વટીક ભુલી જઇ, તેમની તરફ તે બેઇમાન, અને બેકદર બને છે. અને પછી, તેનું પોતાનું શું થાય છે?

બીડી પીવા માટે લાયક ઉમર કઇ.

આપણો દેશ તંબાકુ ઉપર જીવે છે, એમ કેહવામાં જરાબી સરાહગાત કેહવાશે નહી. યુરોપ અને અમેરીકામાં તંબાકુનું જબરૂં વ્યસન

જો કે લાગુ પડયું છે, પણ આપણો દેશ તેની ઉપર સરસાઇ ભોગવતો જણાય છે. વીદ્વાંનો કેહછે, કે યુરોપ અને અમેરીકામાં જવાંન છોકરાઓ, ૧૪ વરશની ઉંમરે બીડી ફુંકવાની શરૂઆત કરતા જણાયા છે. એ ઉંમરે તો યુરોપીયંન જવાંનો કેળવણી લેતા હોવા જોઇએ. પણ આપણા દેશમાં તો તેથીબી વધારે નાંહની ઉંમરના, અને હલકી વરણના છોકરાઓ તંબાકુની બીડી ફુંકતા જણાય છે. તંબાકુની ઝેરી અસર માટે ગમે તેવાં મત તબીબી આલમના હોય, પણ વીદ્વાંન તબીબો એકમતે કેહી શકે છે, કે કોઇબી સંજોગ વચ્ચે જો બીડી ફુંકવી પડે, તો વીસ વરશની ઉંમરે પુગવા આગમજ, કદીબી તેવી શરૂઆત કરવીજ નહી.

નીકોટાંઇન-તંબાકુમાંથી બનતી ઝેરી અકસીર.

તંબાકુના પાતરાંમાંથી નીકોટાંઇન નામની એક વસ્તુ બનાવવામાં આવે છે. નીકોટાંઇન એક હડહડતું કાતીલ ઝેર છે, અને યાદ રાખવું કે તે હમેશાં

*તંબાકુના ધુમાડામાં સમાયલું ઝેર

છે. નીકોટાંઇનની પેહલી શોધ ૧૮૦૮ માં થયલી કેહવાય છે. તંબાકુની અંદર સમાયલા સઘળા જીવલેણ દુર્ગુણો, આ નીકોટાંઇને લીધે હોય છે. † નીકોટાંઇન એટલું તો ઝેરી છે, કે તેના એકજ ટીપાંથી એક મોટો કુતરો તેજ વખત મરણ પાંમે છે, અને ફકત તેના ધુમાડાથી, પંખીઓ મરી જાય છે. નીકોટાંઇનના એકજ ટીપાંની ધુંઇથી આસપાસની હવા અતીશ્ય સેહવાય નહી તેવી

* Meteria Medica andtherapeutics, by, A. B. garrod, M,D.

† Appleton's Cyclopædia.

ભારી થઇ જાય છે. નીકોટાંઇનની એવી ઝેરી ખાસીયતને લીધેજ તેને દવા દારૂના કામમાં વપરાતી ખાસ બંધ કરી છે. નીકોટાંઇન માટે ‡ એક ફ્રેન્ચ વીદવાંન કેહ છે, કે તંબાકુ, તેમજ નીકોટાંઇન એવાં તો બેમાલુમ જાલમ ઝેર છે, કે 'પ્રુસીક એસીડ' તેની આગલ કુચ બીસાદ નથી.

નીકોટાંઇન વડે થયલું એક મહાભારત ખુન.

તબીબોના એવાં તો બેસુમાર મત નીકોટાંઇન માટે નોંધી શકાશે. એક જાણીતા માતબર ફ્રેન્ચ ઉમરાવનું ખુન ભેદભર્યા સંજોગ વચ્ચે એજ નીકોટાંઇન વડે થોડાંક વરશ ઉપર થયલું વેલાતના છાપામાં નોંધાયુ છે. આ જબુન ખુન કરનાર, કાંઉંટ અને કાઉનટેસ બોકારમ નામે જણાયલાં જાણીતાં ધણી ધણીઆણી હતાં. તેઓએ પોતાના એક માતબર અતલગના બેસીને પોતાને ત્યાં મેહમાંન બોલાવ્યો, અને ખાણું પુરૂ થયા પછી, તેનું ખુન કરવાની મતલબથી, તેઓએ નીકોટાંઇન ઘણાજ નાંહના ડોઝમા તેને આપ્યું. કાંઉન્ટ અને કાંઉન્ટેસ જેવાં લાગવગવાલાંઓને ત્યાં, આવી રીતે તેમના સગાંનુ અચબુચ મરણ નીપજયાથી, મરનારની લાસ ઉપર જયુરી મારફતે તપાસ ચાલી, અને આ બનાવથી આખાં યુરોપમાં મોટી ચકચાર ચાલી રેહી. જયુરીની તપાસ દરમ્યાંન તબીબની શોધખોલથી માલમ પડયું, કે મરનારને નીકોટાંઇન આપવામાં આવ્યું હતું, અને તેથી મરનારનું મરણ પાંચ મીનીટમાં નીપજયું હતું.

તંબાકુ-તેનો ધુમાડો—એ ધુમાડામાં સમાયલું ઝેર.

જયારે તંબાકુ માટે મુજાહેમત કરવા તક મળી, ત્યારે તેને જતી મુકવી એ ઠીક કેહવાય નહી. જેઓને એ વ્યસન વાહાલું હોય, તેઓ ભલે પોતાને દાનાવ સમજે, પણ કેહા વગર ચાલતું નથી, કે

‡ Orfila, President of the Paris Academy.

તંબાકુ ફુંકવામાં જેટલેા જોખમ છે, તેટલેાજ જોખમ તંબાકુના ધુંમાડામાં પણ સમાયલેા છે. તંબાકુની બીડી ફુંકનારાઓ પોતે તંબાકુના ઝેરના ભેાગ થઇ પડે છે, એટલુંજ નહી, પણ તે ધુંમાડેા જેઓના દમમાં જાય છે, તેઓ પણ તેના ભેાગ થઇ પડે છે.

બીડીનેા ધુંમાડેા સામાં આદમીઓના દંમમાં જવા બાબે જો લંબાન ટીકા કરીએ, તેા તે અતીશ્યેાકતી કરેલી કેહવાએ. તે બેાહતાંન નાહક ગળે ઓાળવી લેવા કરતાં, નીચલેા ફકરેા સદગુણી સજનેા સમક્ષ રજુ કરેલેા ઠીક થઇ પડશે.

† * * That the victims of tobacco are not alone the actual smokers themselves, but all those who inhale the vitiated air which has become impreguated with the poison of their fascinating weed.

ખરેખર ! શું તંબાકુના ધુંમાડામાં વટીક એટલેા બધેા જોખમ સમાયલેા છે. જો એમજ હેાય, તેા મુંબઇ શેહરની ટ્રામવે કુંમ્પનીના આગેવાંનેાને, મુંબઇ શેહરના મ્યુનીસીપલ કમીશનરેાએ, જાહેર પ્રજા તરફથી ટ્રામ ગાડીની કેાઇબી બેઠક ઉપર જેમ ગમે તેમ બીડી ફુકવા દેવામાં આવે છે, તે એકદંમ બંધ કરાવવું જોઇએ !

તંબાકુથી થતી માઠી અસર.

તંબાકુ વીશે બીજું વધારે હવે નહી બેાલતાં, આપણાં શરીર અંદર તેથી કેવી અસર થાય છે, તે વીશે કાંઇ જાણવું જરૂરનું છે. બીડી પીધાથી પેટમાં ગ્યાસ્ટ્રીક જ્યુસનેા કાંઇક વધારેા થાય છે, અને તેથી ભુખ લાગે છે. તેમજ તે મગજને પણ થેાડું ઘણું તેજ બનાવે છે, જેથી આદમીને કાંઇકિ કાંમ કરવાનું સુઝ પડે છે. નાંહની ઉમર-

† Aristocracy of Health.

વાલાઓને બીડી ફુંકતાંજ તે સેહજમાં 'લાગી જાય છે,' અને ફેર આવવા માંડે છે, તેમજ જવાંન ઉમરવાલાંઓના મનોવીકાર અને વૃતીને તે કવખતે ઉસ્કેરી મેળે છે.

તંમાકુથી આંખ ઉપર કેવી અસર થાય છે.

આજે મધ્યમ ઉમરના આદમીઓ, મોટે ભાગે બે વ્યસનનો ચાલુ ઉપ્યોગ કરતાં જણાય છે. ૧, દારૂ, ૨, તંબાકુ.

તંબાકુ આદમીના જ્ઞાંનતંતુ (*Nervous System*) ઉપર કેટલી બધી ખરાબ અસર કરે છે, તે વાત છુપી નથી.

તંબાકુ ત્રણ રીતે વપરાય છે. કેટલાંકો તંબાકુની તપકીર બનાવી સુંગે છે, કેટલાંકો તંબાકુને પાન સાથે ખાય છે, કેટલાંકો (ખાસ કરી ઇંગ્રેજો) તંબાકુને મોહડાંમાં રાખી, ચાવીને તેનો રસ ગળે છે, અને કેટલાંકો સીગારેટ અને સીગાર યાને બીડીના આકારે સળગાવી, તેનો ધુંમાડો દંમમાં લે છે. એક ટેવ પડયા પછી તે જતી નથી, એ વાત જગ જાહેર છે; તેમ તંબાકુ કોઇબી પ્રકારે લેવાની એક વખત ટેવ પડી, એટલે તેના વગર જીંદગી સુધી જીવાતું નથી. કેટલાંક આદમીઓને તંબાકુનું વ્યસન એટલી હદ સુધી લાગેલું હોય છે, કે તેઓ તંબાકુને ખાતર આંધલાં થવા, અને આંખનાં રતન ખોઇ દેવાનું પસંદ કરશે, પણ તંબાકુ ફુંકવાની ટેવ તેઓ છોડવા કદીબી નહી કબુલશે.

તબીબોનું એવું મત છે, કે તંબાકુની આદત પડયા પછી, તેના પુંજારીઓની આંખોની ઉપર ધીમે ધીમે તંબાકુની અસર થવા માંડે છે. સઘળાંઓ ઉપર કાંઇ એવી અસર એકદમ કે એક સરખી રીતે થતી નથી. કોઇ ઉપર તે વધારે, અને કોઇ ઉપર તે ઓછી અસર કરે છે. તંબાકુના વ્યસનીઓમાં વૃધ ઉંમરે, યા તો તે આગમજ,

Tobacco amaurosis ને નામે જણાયલું આંખનુ દરદ જયારે લાગુ પડે છે, ત્યારે આંખનુ તેજ ધીમે ધીમે ઓછું થતું જાય છે, અને તેથી સેવટે કોઇ વખત અંધાપો પણ આવે છે.

બીડી ફુંકવાની જુદી જુદી રીત.

તંબાકુ ચાવવાનુ, યા ખાવાનુ વ્યસન, સરવેથી વધારે બુરૂ છે. જો કે તંબાકુની થુક એકદમ ગળી જવાતી નહી હોય, તો પણ તંબાકુનુ ઝેર મોહડાંમાથી શરીરમા પચે છે, એ વાત ના પાડી શકાતી નથી. ખુદ તંબાકુ ખાનાર શખસ પોતે, તંબાકુની જાલમ અસરથી એટલો બધો તો જાણીતો હોય છે, કે તે પોતે તંબાકુની પેહલ્લી ત્રણ પીચકારી થુકી નાખી, તે પછી ચોથી યા પાંચમી પીચકારી ગળે છે. જેમા તંબાકુ ખાનારાઓ જુદી જુદી રીતે તંબાકુ ખાય છે, તેમ તંબાકુની બીડી પીનારાઓ, જેઓ સીગાર યા ચીરૂટ ફુંકે છે, તેઓ પણ સીગારનો ધુંમાડો જુદી જુદી રીતે ફુંકે છે. દાખલા તરીકે કોઇ ધુંમાડો મોહડાંમા લેઇ ગળી જાય છે, તો કોઇ ફકત મોહડાંમા ધુંમાડો લેઇ મોહડાંમાથીજ બાહાર કાહાડેછે, તો વળી કેટલાકો ધુંમાડો મોહડાંમા લેઇ નાકને રસ્તે બાહાર કાહાડે છે.આ સઘળાંની અસર જુદાં જુદાં પ્રમાણમા થતી કેહવાય છે.

તંબાકુનુ ઝેર નહીં કયારે લાગે.

તંબાકુનું ઝેર બીડી ફુંકનારાઓને નથી લાગતું, તેનુ તબીઓ એકજ કારણ જણાવે છે. અને તે કારણ એ છે, કે તંબાકુની સાથે સાથે દારૂ પણ પીવાતો હોવાથી, એકની અસર, બીજાની અસરને તોડી નાખે છે. બીજા બોલોમા બોલીએ, તો તંબાકુના ઝેરનુ વાળણુ દારૂ છે. એટલે ઝેરની સાથે સાથે તેનુ વાળણુ (*antidote*) પણ લેવાતું હોવાથી, તંબાકુનુ ઝેર લાગતુ નહી હોય, એ બનવા જોગ છે.

તંબાકુથી હોઠ અને જીભ ઉપર 'કૅન્સર' ના રોગનુ લાગુ પડવું. (જુવો ચીત્રો.)

તંબાકુ ફુંકવામા લેહજત કે મોજ જેવું જો કાંઇબી હોય, તો તે નજીવી જેવી મોજ હશે. સેહજસાજ તંબાકુ ફુંકવાથી મનને રાહત મળે છે ખરી, પણ જો ટેવ પડે છે, તો પરીણામ બુરૂંજ આવે છે. બીડી પીવાના ચાલુ વ્યસનથી 'હાર્ટ' ઉપર માઠી અસર થાય છે, ગ્નાંન તંતુ નબળાં પડતાં જાય છે, અને પાછલથી હાથ પગને ધ્રુજરી થાય છે. એ સરવે કરતાં વધારે જાણવા જોગ પીડાકારી જે થાય છે, તે ગળાંની અંદર લાગુ પડતા સોજાની બીમારી છે. પણ તેથીબી એક વધારે કાતીલ દરદ જે થાય છે, તે હોઠ ઉપર લાગુ પડતુ 'કેનસર'નું જાલમ દરદ છે. બીડી ફુંકનારાંઓ, તેમજ તંબાકુ ખાનારાંઓ, એક સરખી રીતે આ દરદના ભોગ થઇ પડતાં માલમ પડયાં છે.

તંબાકુ ઉપર કુદરતનો કોપ!

જરમંન વીદવાંન તબીઓ, તંબાકુને માટે કાંઇ પણ શક બતાવ્યા વગર, પોતાની કુશળાતા અને અનુભવને આધારે, એકમતે જાહેર કરે છે કે: તંબાકુ આદમીના લોહીને બાળી નાખે છે, તંબાકુ આદમીના દાંતને બાળી નાખે છે, તંબાકુ આદમીની આંખને બાળી નાખે છે, અને તંબાકુ આદમીના ભેજાંને પણ બાળી નાખે છે. તંબાકુના કારખાનામાં રાત દીવસ કાંમ કરતાં કામદારોના ચેહરા, ફીક્કા અને ઉજળા પડી ગયલા જેવા દેખાય છે, અને કેહવામાં આવે છે, કે તેઓ માહેલાં ઘણુંાજ થોડાં, મોટી ઉંમર સુધી જીવવા પાંમે છે. તંબાકુની ખેતી કરનારાંઓ કેહ છે, કે જે જમીનમાં તંબાકુની ખેતી એક વખત કીધી હોય છે, તે જમીનમા તંબાકુનું ઝેર એટલું બધું તો પચી જાય છે, કે પાછલથી તેમાં કોઇબી પ્રકારની ખેતી થઇ શકતી નથી.

બીડી પીવી ક્યારે ઓછી નુકસાંનકારક થઇ પડે છે.

આ વાત તો ખરી છે, કે તંબાકુ ફુંકવાની આદત જો એક વખત પડી, તો તે કેમે કરી જતી નથી. તોપણ જેઓ સવખતની ચેતવણી સમજી એ વ્યસન મુકવા ચાહતાં હોય, તો તેમ કરવા માટે પ્રથમ તેઓએ રફ્તે રફ્તે બીડી પીવાના વખતમાં ફેરફાર કરવો. ના, એટલુંજ નહી, પણ જો તેઓએ એ ટેવ મુકીજ દેવી હોય, તો જોકે એકદમ તેઓ તેમ કરી શકતા નથી એ વાત બીલકુલ ખરી છે, પણ તેઓને ભલામણ થઇ શકે છે, કે જો બીડી પીધા વગર તેઓથી રેહવાતુંજ નહી હોય, તો જેમ બને તેમ તેઓએ નરમ (*mild*) તંબાકુવાલી બીડી ફુંકવાની શરૂઆત કરવી, અને યાદ રાખવું, કે કદીબી ખાલી પેટ ઉપર બીડી ફુંકવી નહી. ઘણાકો સહવારના પોહોરમાં ચાહ પાણી કરી બીડી પીવા માંડે છે, પણ તે ઘણું નુકસાંન કરે છે. બનતાં સુધી રાતનું ખાંણું લીધા પછીજ નરમ તંબાકુવાલી બીડી પીવી. બપોરના, તેમજ સહવારના, જેમ બને તેમ એ વ્યસન ઓછું કરવું.

હુકકો—ગુરગુરી.

Hubble—Bubble.

હીન્દુ અને મુસલમીનો મોટે ભાગે હીન્દુસ્થાંનમાં હુકકો ગડગડાવતા જણાય છે. પંજાબની અતરાફમા આવેલાં સઘળાં જાણીતાં મુલકોમા સ્ત્રીઓ, તેમજ પુરૂષોને હુકકો પીવાની આદત પડેલી જોવામાં આવે છે. એટલુંજ નહી, પણ તેઓ પોતાની મુલાકાતે આવનારાં દરએક જંનને હુકકો પાવા માટે તે તેમની આગલ ધરે છે. એવી રીતે હુકકો ગડગડાવતાં, તંબાકુનો ધુમાડો, હુક્કાના વાસણ માહેલાં પાણીમાંથી પસાર થઇને તે પીનારના મોહડાંમાં જાય છે. સાધારણ રીતે હુક્કો પીનારાંઓનું એવું મત હોય છે, કે તંબાકુનો ધુંમાડો હુક્કાના પાણીમાંથી પસાર થતાંજ તેમા

સમાયલી ઝેરી અસર તેમાથી ગળાઇને નીકળી જાય છે, અને તેથી ધુંમાડો અસલ જેવી તલખ હાલતમાં રેહતો નથી. આગલા વખતમાં હીન્દુસ્થાંનમાં વસ્તા યુરોપીયનો આ હુક્કાનો ઉપ્યોગ શોખને ખાતર કરતા હતા, પણ હાલ તે ઝાઝો ફેશનમા હોય એમ જણાતું નથી. આ હુકકો ટુર્ક લોકોમાં અતી માનીતો છે. હીન્દુસ્થાંનનાં ગરીબો, એને ગુરગુરી કહે છે, અને માતબરો એને હુક્કાને નામે ઓળખે છે.

પાઇપ-સ્મોકીંગ.

એ વ્યસન હાલ મોટે ભાગે ઓછું થયલું જણાય છે. તોપણ જેઓ તંબાકુની જલદ સીગારથી પુરેપુરા સંતોશ પાંમતા નથી, તેઓ 'પાઇપ' વડે તંબાકુ ફુંકવા માંડે છે. પાઇપ ફુંકવી સીગારના કરતાં સસ્તી પડે છે, પણ પાઇપ સ્મોકીંગથી જ્ઞાંનતંતુ ઉપર તંબાકુની સીગાર કે સીગારેટ કરતાં ઘણી ખરાબ અસર થાય છે, એ વાત જાણવા જોગ છે.

ચીરૂટ યાને સીગાર અને સીગારેટ.

• ચીરૂટ યાને સીગારનો હાલમાં મોટે ભાગે બીડી પીનારાઓ ઉપ્યોગ કરે છે. બંગાલ ઇલાકામાં આ ચીરૂટ અને સીગારને નામે જણાયલી તંબાકુની બીડી બનાવવાનો મોટો ઉદયોગ ચાલી રેહો છે. એ સીગાર અનેક વીચીત્ર અને જુદે જુદે નામે ઓળખાતી રહે છે, અને તે સાધારણ કીમતથી મોઘામાં મોઘી કીમતે વેચાય છે. મુંબઇ, મદરાસ, ત્રીચીનાપોલી, ડીનડીગલ, અને બરમાહમા પણ સીગાર બનાવવાનો ઉદયોગ ગંજાવર પ્રમાણમાં ચાલતો રેહો છે, અને તેનો ઉપ્યોગ મોટે ભાગે એંગ્લો-ઇનડીયનો, અને તેનાં વ્યસનમે પડેલા દેશીઓ કરે છે.

ચીરૂટ યાને સીગારમા થતી ભેળસેળ.

જુદા જુદા ધંધા અને ઉદયોગમાં જેમ ખોરાકીની ચીજમાં ભેળસેળ થતી આપણ જાણયે છીએ, તેમ આ ચીરૂટ યાને સીગારની બનાવટમાં પણ

દગલબાજીભરી ભેળસેળ થતી સંભલાય છે. આપણા દેશમાં લગભગ સઘળી ખોરાકીની ચીજોમાં ભેળસેળ થતી જણાય છે. ઘીમા ભેળસેળ, દુધમા ભેળસેળ, અનાજમા ભેળસેળ, તેમ આ ચીરૂટમાં પણ ભેળસેળ થતી સંભલાય છે. જો ચીરૂટમાં ભેળસેળ થતી હોય, તો બેશક તે ઘણીજ જોખમભરી અને જીવલેણ થઇ પડે, એમ મનાય છે. એવું બોહતાંન ચીરૂટ બનાવનારાઓને માથે અમેરીકન લખનારાઓ મુકે છે, કે ચીરૂટને વધારે જલ્લદ બનાવવાની મતલબથી, તેમાં કેટલીક કેફી વસ્તુઓ મેળવે છે. અફીણ, મોરફાંઇન, બેલેડોના, કેનેબીસ ઇન્ડીકા, અને કોકેન વીગેરે વસ્તુઓની ચીરૂટ બનાવવામાં ભેળસેળ કરવામા આવે છે. કયાં સુધી આ ભેળસેળ આપણા દેશમાં બનતી ચીરૂટમા થાય છે, તે વીશે આપણ કાંઇબી કેહી શકતા નથી, પણ તેનું ખરૂ તોલ કરવાનો હક, સરકાર અને તંબાકુના કદરદાનોનેજ માત્ર છે.

તપકીર–તેથી દાતણ કરવાની આદત.

તંબાકુમા સમાયલી ઝેરી અસર વીશે પુરતું બોલાયુ છે, એટલે તપકીર વીશે લંબાન બોલવાની જરાબી જરૂર રેહતી નથી. તપકીર તંબાકુમાંથી બનાવવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં દાંતના દરદના અટકાવ તરીકે તપકીર વડે દાતણ કરવાની ભલામણ, એકદમ ઝટપટ કરવામાં આવે છે. દુખતા દાંતનું દરદ અટકાવવા, કળતા પારાને નરમ પાડવા વીગેરે દાતની પીડા માટે,સાધારણ રીતે તપકીરને દાંતના પારા ઉપર ચાલુ ઘસવામાં આવે છે. આવી રીતે દાંતના પારા ઉપર તપકીર ઘસ્યાથી, તંબાકુમા સમાયલી નીકોટાંઇન જેવી ઝેરી વસ્તુનો કાંઇક અંશ શરીરમાં પચે છે, અને તે જીવલેણ વસ્તુની સઘળી અસર, દાતણ કરનારને રફતે રફતે લાગુ પડતી જાય છે. બેશક તંબાકુમા સમાયલી જ્ઞાંનતંતુને શુન્ય કરી નાખનારી શકતીને લીધે, દાંત તેમજ દાંતના

પારામા થતું દરદ યા કળતર નરમ પડી જાય છે, પણ તેની ઝેરી અસર એક વખત શરીરમાં પચવા પછી તે કાંઇ નીકળી જતી નથી.

આ વાત જાણીતી છે, કે તપકીરથી દાતણ કરવાની જેઓને એક વખત ટેવ પડે છે, તેઓ પાછલથી એ વ્યસનને દારૂડીયા મીસાલ ચીવટાઇથી વળગી રેહ છે. અમુક વખતે તેઓ જો તપકીર વડે દાતણ કરતાં નથી, તો તેઓને ભારી ચટપટ થાય છે, અને જ્યારે તેઓ તપકીરને પાંચ દસ મીનીટ, કે પા કલાક સુધી પોતાના દાંત અને પારા ઉપર સારી કાંની ઘસે છે, અને તેમ કરતાં જ્યારે તેમને તંબાકુના ઝેરની ઘેણુ ચહડે છે, ત્યાંરેજ તેમને શાંતી મળે છે. એ કાંઇજ નહી, પણ જેમ બીડી ફુંકવાની ઇલ્લત અને દારૂની ઇલ્લત છે, તેમજ તપકીર વડે દાતણ કરવાની પણ તંબાકુની એક ઇલ્લતજ ગણાય છે.

તંબાકુ વીશે વીદવાંનોએ અનેક દફતરો લખ્યાં છે. આ પુસ્તક કાંઇ તંબાકુના ગુણ દુર્ગુણ વરણવા લખ્યું નથી, એટલે એટલેથીજ અટકશું. પણ ખતમ કરતાં માંણુસજાત ઉપર તંબાકુની ઇલ્લતથી જે મહાંન કોપ કુદરતનો ઉતરે છે, તેમાં મુખ્ય ત્રણ, નીચે પ્રમાણે એક અમેરીકન વીદવાંન બતાવે છે.

૧—નબળી જનંનશકતીવાળા મરદોને, તંબાકુ નામરદ બનાવે છે.
૨—વીચારવાયુ (મેલંન્કોલીયા) સાથ બદહજમીનો રોગ લાગુ પડે છે.
૩—નબળી છાતીવાળાને ખઇનો રોગ થાય છે.

તંબાકુના વ્યસંન વીશે, આપણામા કેહવત છે, કે:

'તંબાકુ તે એકવાર, ભાંગ વાર બીજી,
તપકીર તે વારંવાર, એ ફજેતી તીજી.'



પત્ર ૧૫ મું.

WINES AND SPIRITS.

નીશાંબાજી.

* 'દારૂના પીતા રાતા, ને મધના પીતા માતા.'



મારા ખયરખ્વાહ મેહેરબાંન

મેં એવી ગણત્રી થયલી વાંચી છે, કે દરેક આદમી એક વરશમાં ૧૫ હજાર રતલ પ્રવાહી પીણું પીએ છે. એ ૧૫ હજાર રતલ પીણાંમા જેટલું પુષ્ટીકારક તત્વ હોય છે, તે સઘળું શરીરમાં પચે છે, અને બાકીનો સઘળો નકામો ભાગ, આપણા શરીરમાંથી જુદે જુદે રસ્તે બાહાર નીકળી જાય છે.

દેશદેશમાં પીવાતાં જાતજાતના પીણાં.

દુનીયાના જુદા જુદા દેશ અને જુદા જુદા મુલકોમાં વસનારાંઓ જુદી જુદી જાતનાં પીણાં પીએ છે. ઉત્તર અમેરીકામાં લોકો મોટે ભાગે ચાહનું પીણું પીએ છે. સેંત્રલ અમેરીકામાં લોકો ફકત ચોકોલેટ પીએ છે. ફ્રાન્સ, જરમની, સ્વીડન, અને ટરકીમાં મુખ્ય કરી કૉફીનો મોટો ઉપ્યોગ થાય છે. રશીઆ, ઇંગ્લૅંડ અને હૉલંડમાં લોકો મોટે ભાગે ચાહ પીએ છે. સ્પેન અને ઇટલીમા ચોકોલેટ, અને આયરલેંડમાં લોકો કોકો પીએ છે.

---

* જ. ન. પીટીટ કેહવતમાળા.

પોંમ્બ-આફ્રીકનોનું કેફી પીણું.

આફ્રીકાના ચોક્કસ ભાગમાં કેળના પાતરાંનો રસ ઉકમાઇ સાથ પીધામાં લેવાય છે. એ રસને તેઓ 'પોંમ્બ'ને નામે ઓળખે છે, અને તેમાં દારૂના જેવી કાંઇક નીશાં સમાયલી હોવાથી, દરેક આદમી તાજગી મેળવવાની મતલબથી, સહવારના પોહોરમાં ઉઠતાં વાર, તે ઝાડની ઉપર થોડોક વખત ચહડી બેસે છે. કહે છે કે એ ઝાડ ઉપર બેઠાથી તેમને કાંઇક નીશાં ચહડતી હોય એમ ધારવામાં આવે છે, અને તે નીશાંની ઝુમમાં તેઓ આખો દીવસ પોતાનું કામકાજ કરે છે.

દુનીયાના એવા નહી જણાયલા અને પાછલ પડેલા ભાગોમાં વીચીત્ર પ્રકારની બનાવટથી બનાવેલાં જુદી જુદી જાતના પીણાં, જયારે આદમી જાતના પીધાના કાંમમાં લેવાય છે, ત્યારે સુધરેલા મુલકોમાં વ્હીસ્કી, બ્રૅન્ડી, જીન, અને એવાંજ બીજા નીશાંથી ભરપુર પીણાંનો મોટો ખપ થતો જાય છે.

સુધરેલી દુનીયાંનો માનીતો દારૂ.

એ સઘળાં પીણાંમાં, વ્હીસ્કી, સરવેની આગલ પેહલ્લો હરોલમાં આજે ચાલે છે. વ્હીસ્કીનો ખપ આજે સરવેથી વધારે છે. દારૂ પીતી સઘળી કોમોમાં, વ્હીસ્કી, સરવેનું એકમતે એકસરખું પ્યારૂં અને માનીતું પીણું થઇ પડયું છે. વીદવાંનો તેમજ ફીલસુફો, અદના તેમજ આલા, જાહેર તેમજ ખાંનગી આદમીઓ, આજે વ્હીસ્કીનો ઉપયોગ એક સરખી રીતે કરે છે. નાંહનાં તેમજ મોટા લેખકો, તેમજ જાહેર વકતાઓ પણ એનોજ ઉપયોગ મોટે ભાગે કરે છે. આગલા નામાકીત લેખકો વ્હીસ્કીનો ઉપયોગ મોટે ભાગે કરતા હતા, એમ લખતાં હું જરાબી અચકાતો નથી.

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના એક મહાંન વકતાનો વ્હીસ્કીથી આવેલો ફેજ !

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની સૅનેટનો એક જાણીતો સભાસદ, જે પોતાની વાકચાતુર્યતા માટે અમેરીકામા જાબજા કીરતી મેળવી વખણાયલો હતો, તે

એક વખત જાહેર તખતા ઉપર ભાષણ કરવા ઉભો હતો. તેને બોલતો સાંભલવા, લંડનની એક જાણીતી લખનારી તે સભામાં હાજર થઇ હતી. આ અમેરીકંન વકતાની બોલવાની છટા સાંભળી, તથા તેના હાવભાવ જોઇ તે એટલી તો ખુશ થઇ ગઇ, કે તેણીએ તેજ વખત સભામાં સઘળાં હાજર રહેલાંઓની કાંઇ પણ દરકાર નહી કરતાં, પોતાના હાથનું એક 'ગ્લવ' (યાને મોજું) કાહાડી, પોતાની વખાણની નીશાંન તરીકે, પેલા ભાષણ કરતાના આંગ ઉપર તેણીએ ફેંકયું.

આવી રીતે, પોતાની બોલવાની શકતીના પ્રતાપે, જાહેર પ્રજાના દીલ જીતી લેનાર એક શખ્સ, પાછલથી વ્હીસ્કીના શોખને વસ થઇ પડયાથી, પોતાની આગલી કીરતી ઉપર પાણી ફેરવી, જાહેર પ્રજાની હીનપસ્તીમાં આવી પડી, અંતે ખુવાર થઇ ગયો હતો.

આપણા જાણીતા વીદ્વાંનોમાં નીશાંબાજ લેખકો.

પ્રખ્યાત સાઉધે

માટે એવું કહે છે, કે તે હંમેશાં રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં રમ દારૂ પીતો હતો. તેમજ જાણીતા વીદવાંન

કોલરીડજ

માટે પણ એવુંજ કેહવાય છે. તેને પણ રમ દારૂનો ભારી શોખ હોવાથી તે હંમેશા રમ દારૂ ઘણોજ પીતો હતો. એ ઉપરાંત

કવી બાયરન

ની સઘળી કવીતાઓ માટે પણ એમજ કેહવાય છે, કે તે મોટે ભાગે દારૂની ઝુમમાં લખાયલી છે. બાયરન જીન દારૂનો મોટો શોખીન હતો, અને જયારેબી તેને કવીતા જોડવી પડતી હતી, ત્યારે તે જીન પીઇને પોતાની શાએરી કરવા બેસ્તો હતો. રાબેલ હંમેશાં કેહતો હતો, કે: 'ખાવું અને પીવું, એ બે જો હોય નહી, તો મને ''ઇન્સ્પીરેશન'' આવવું મુસ્કીલ થઇ પડે છે:'

મેઝરી

નામના વીદ્વાંનની ટેબલ ઉપર હંમેશાં વાંઇન દારૂની બાટલી પડી રહેતી હતી. દરેક પાંનું લખતાં તે વાંઇન પીતો હતો. એક પાંનુ જેવું તે લખવા માંડતો, કે વાંઇન પીઇતો, અને તે પાંનું પુરૂ થતાંજ જોયા તેને પીધેલા વાંઇનની અસર ઉતરી ગઇ હોય, તેમ બીજું પાંનુ શરૂ કરવા આગમજ તે પાછો વાંઇન પીઇને લખવું શરૂ કરતો હતો.

વ્હીસ્કી. અને બ્રૅન્ડી, તથા એવાંજ બીજા અનેક નીશાંબાજ પીણાંમાં શરીરને જોમ, જોશ, અને શકતી આપે એવો ભાગ કેટલો હોય છે, તે આ સાથ આપેલી ચીત્ર માળાના ચીત્રો તપાસ્યાથી વાંચનારની ખાતરી થશે.

વાંઇન્સ, સ્પીરીટ્સ અને એલ.
એ ત્રણમાં સારૂ શું ?

વાંઇન, સ્પીરીટ, અને એલ, એ ત્રણે જો કે દારૂ તરીકે જણાયલાં પીણાં છે, પણ એ ત્રણે ચીજોમા નીશાંનું પ્રમાણ વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં હોય છે. આ પ્રસંગે ટુકમાં ખુલાસો કીધેલો ઠીક થઇ પડશે, કે

જુદા જુદા દારૂમાં આલ્કોહોલનુ પ્રમાણ કેટલું રેહ છે.

સ્પીરીટના ૧૦૦ ભાગમાં ૪૦ થી ૫૮ ભાગ આલ્કોહોલ રેહ છે.
વાંઇનના ૧૦૦ ભાગમાં ૮ થી ૧૦ ભાગ આલ્કોહોલ રેહ છે.
એલના ૧૦૦ ભાગમાં ૧ થી ૧૦ ભાગ આલ્કોહોલ રેહ છે.

એ ઉપરથી વાંચનાર જોઇ શકશે, કે કોઇબી જાતના સ્પીરીટના કરતાં કોઇબી જાતનો વાંઇન નરમ પીણું હોય છે. અને કોઇબી જાતના વાંઇન કરતાં, કોઇબી પ્રકારનો એલ વધારે નરમ દારૂ હોય છે. બીજા બોલોમાં વાંઇન, બીર દારૂના કરતાં બેવડો જલ્લદ હોય છે, અને સ્પીરીટ, વાંઇનના કરતાં બેવડો વધારે જલ્લદ હોય છે.

સ્પીરીટ, વાંઇન, અને એલની બનાવટ.

સ્પીરીટ, એ ફકત આલ્કોહોલ અને પાણીની બનેલી બનાવટ હોય છે. પ્રત્યેક જાતના સ્પીરીટનો અમુક પમરાટ હોય છે. વાંઇન મુખ્ય કરી ઇથર, ટારટ્રેટ ઑફ પોટૅશ, અને તેને રંગ આપવા માટે અમુક ચીજની બનાવટ છે. એલ, એ બંનેથી ઉતરતા જોશનો, યાને આલ્કોહોલના ઘણાજ નજીવાં પ્રમાણ સાથની બનાવટ છે, અને તેમા 'ઇથર' સેહજસાજ હોય છે, યા તો બીલકુલ હોતો નથી, પણ તેમા ખાંડ અને એવીજ બીજી એકાદ બે વસ્તુ મળેલી હોય છે. એલ દારૂમા એ ઉપરાંત મોવરાંને મળતી આવે એવી, હૉપ નામની વસ્તુની મેળાવટ પણ કરવામાં આવે છે.

એલ અને બીર દારૂ વચે શું ફરક હોય છે.

એલ, અને બીર દારૂ વચે શું ફરક હોય છે, તે ઘણાકોને ખબર હોય, એમ લાગતું નથી. જેમ સ્પીરીટ અને વાંઇનની બનાવટમાં ફેર પડે છે, તેમ એલ અને બીરની બનાવટમાં પણ ફેર હોય છે. અસલ એલ અને બીર વચે જે જાણવા જોગ ફરક હતો, તે એ કે, બીર દારૂની બનાવટમાં હૉપનો ઉપ્યોગ કરવામાં આવતો હતો, અને એલ દારૂમાં હૉપ બીલકુલ વપરાતાં નહી હતાં. પણ હવે બીર, તેમજ એલ બંનેની બનાવટમાં હૉપનો ઉપ્યોગ કરવામાં આવે છે, એટલે એ બંને દારૂ વચ્ચે, હવે કાંઇબી જાણવા જોગ ફરક રહયો નથી. બીર દારૂ જે વધારે કડવો લાગે છે. તેનો સબબ એજ, કે તેમાં હૉપનો અરક, એલ દારૂ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, અને એટલાંજ માટે તેના રંગ અને સ્વાદમાં સેહજ ફરક પણ પડે છે.

દારૂના ગુણ.

દારૂથી આદમીની જીંદગી ખરાબ થવાના જેમ અનેક સંભવ છે, તેમ તેના સદઉપ્યોગથી, તે આદમીની જીંદગીને ફાયદાકારક પણ થઇ પડે છે.

નબળાં પડી ગયલાં અને તાકાત ખેાઇ બેઠેલાં આદમીઓને અગરજો માફકસર દારૂ તબીબની સલાહથી આપ્યેા હેાય, તેા તેથી તેની ઝુંફતી જીંદગીને ટેકાવ મળે છે, અને તેનેા નબળેા પડી ગયલેા શરીરનેા બાંધેા અને સનાયુઓ, જયાં સુધી પેાતાની અસલ તાકાત મેળવે નહી, ત્યાં સુધી તે આદમીને નીભાવી શકે છે. ઘણીક વાર દબાઇ જતી છાતીવાલાં દરદીને, તેમજ જીવ ઝીમાઇ જતાં દરદીને હુશીયારી લાવવા માટે, દારૂનેા એક માફકસર 'ડેાઝ,' સજીવંન કરવા સારૂં સુંના જેવેા કાંમનેા થઇ પડે છે. માફકસર દારૂ પીધાથી ભુખ વધે છે, અને ખેારાક જરપત થાય છે.

પણ આ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી, કે કેટલાંકેાની ભુખ, સ્પીરીટ પીધાથી વધે છે, અને તેમને ખેારાક હજમ થાય છે, ત્યારે કેટલાંકેાની ભુખ, વાંઇન અને બીર દારૂએા પીધાથી ઓછી થઇ જાય છે, અને ખાધેલું બરેાબર હજમ થતું નથી.

'ઍકયુટ' પ્રકારના દરદેામાં જો દારૂ તબીબી સલાહ પ્રમાણે લીધેા હેાય, તેા તે ખાધેલું હજમ કરે છે, અને તેથી જાતજાતની બુખાર પ્રસંગે, તેમજ ઍકયુટ પ્રકારના દરદેામાંથી સાજાં થવાને પ્રસંગે, તથા લાંબા વખતના જડ ઘાલી બેઠેલાં ક્રૅાનીક દરદેામાં ખેારાક સાથ દારૂ સમધાત પ્રમાણમાં લેવાની અને પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

દારૂના અવગુણ.

દારૂથી મુખ્ય અવગુણ જે થાય છે તે એ, કે આદમીની અક્કલને તે તારાજ કરી નાંખે છે. એનેા લત આદમીની ખુવારી કરનારેા થઇ પડે છે. એની ઝુમમાં આદમી કેાઇબી પ્રકારનેા ગુનાહ, કે બદી કરવા અચકાતું નથી. એની ઝુમમાં આદમી જો કે પેાતાની શકતી ઉપરાંત, પેાતાના તન તેમજ મનને કાંમે લગાડી શકે છે, પણ તે

ઝુમ ઉતરી ગયા પછી, તન તેમજ મન ઉપર એવડી સુસ્તી આવી પડ્યાથી, તે વધારે નબળાં અને વધારે નાતવાંન બની જાય છે.

મગજ અને મનને દારૂની લતથી અનેક નુકસાંન થાય છે, પણ તેટલેથીજ કાંઇ દારૂડીવાના દરદનું સેવટ આવતું નથી. ચાલુ દારૂ પીનારને માથાંનો દુખારો લાગુ પડે છે, અને તેનુ માથું હંમેશાં યા અવારનવાર ભારી રેહ છે. કાંનમાં કસારાં બોલતાં હોય એવું તેને સંભલાય છે. અવારનવાર ફેર યા ચકર આવે છે, શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર એકાએક ચટકી મારી આવે છે, અને ખાસ કરી હાથની હડેલી અને પગના તળીઆંમાં એવી ચટકીઓ માટે ફરીયાદ કરવી પડે છે. હાથનું ધ્રુજવું, અને પગનુ કાંપવુ સાધારણ થઇ પડે છે. એ ઉપરાંત અનેક સંતાપજનક પીડાકારીઓ દારૂના લતથી લાગુ પડે છે.

દરએક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઇએ.

અમુક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઇએ, તે નક્કી કરવું મુશ્કીલ છે. એક તંદરોસ્ત આદમી કેટલો દારૂ જેરવી શકશે, અને કેટલો દારૂ તેને લાગી જશે, તે અટકલ થઇ શકતી નથી. ઉમર, ખવાસ, અને ખાસીયત, તથા જાતી (નર કે નારી) તેમજ શરીરના બાંધાને આધારે એક આદમી કેટલો દારૂ જેરવશે, તેની અટકલ થઇ શકે છે. એટલાં માટે બ્રૅન્ડી, વ્હીસ્કી, રમ, અને જીન, જેવા જાલમ દારૂ હંમેશાં ઘણીજ સાવચેતીથી વાપરવા ઘટે છે, કેમકે કલોરોફોરમ, અને સૅલફ્યુરીક ઇથર જેવા ગુણ, એ સઘળા દારૂમાં સમાયલા હોય છે.

એક તંદરોસ્ત આદમીએ, ચોવીસ કલાકમાં જો વધતામાં વધતો દોઢોડ આંઉસ દારૂ (સ્પીરીટ) પીધો હોય, તો તેથી નુકસાંન જેવું કાંઇ થતું નથી. પણ જ્યારે બે આંઉસથી વધારે પેટમાં પડે છે, ત્યારે પાચનક્રીયાના કાંમમાં ખલલ થાય છે.

ચોવીસ કલાકમાં જો એક આદમી બે આંઉસ જેટલો જહ્લદ દારૂ (સ્પીરીટ) પીઇને જેરવી શકતો હોય, તો એ બે આંઉસ દારૂ, પોર્ટના ચાર ગ્લાસ પીધા બરોબર થશે, અને શેરી, મદીરા, વીગેરેના પાંચ ગ્લાસની તે બરોબર થશે, યા તો તે અરધી બાટલી કલેરેટ, યા બરગંન્ડી, યા તો હૉક, યા મોસલ પીધા જેટલી અસર કરશે. પણ આ સઘળા હીસાબ ઉપરથી એમ સમજવું નહી, કે એક આદમી એટલો દારૂ જેરવી શકે છે, તેથી તેટલો તેને પીવોજ જોઇએ.

વાંઇન અને સ્પીરીટ દારૂથી આદમી ઉપર બે જુદી જુદી જાતની અસર થવાના કારણ.

વાંઇન અને સ્પીરીટ, એ બંનેની બનાવટમાં વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં આવેલા આલ્કોહોલને લીધે, આદમીના મગજ ઉપર થતી અસરમાં પણ વધતો ઓછો ફેર પડે છે. એજ સબબને લીધે સ્પીરીટ પીધાથી આદમી જેટલું વધારે મસ્ત અને અંનાડી બને છે, તેટલું નરમ પ્રકારના વાંઇન કે બીર પીધાથી, આદમી મસ્ત કે અંનાડી બનતું નથી. વાંઇન દારૂની બનાવટમાં પણ આલ્કોહોલ હોય છે, પણ તેમાં સમાયલાં 'ઇથર' ને લીધે, પીનારના મગજ ઉપર થતી અસરમાં ફેર પડે છે. અને એજ કારણ, (ઇથરની મેલાવટ)ને લીધે, વાંઇન દારૂ પીધાથી આનંદ, ઉલ્લાસ, અને ખુશ મીજાજી જેવા જુસ્સાઓ આદમીના મગજમાં વ્યાપી રહે છે, અને પીનાર પોતે તેમાં મોજ માની લેતો જણાય છે. પણ સ્પીરીટથી જે અસર મગજ ઉપર થાય છે, તે વાંઇનથી થતી અસર જેવી હોતી નથી, પણ તેથી જુદીજ, અંનાડી જેવી, મસ્તી અને મારફાડ કરે એવી, તથા પોતાની હાલતને ભુલી જાય તેવી અસર થાય છે, કે જે અસરને ઇંગ્રેજી જબાંનમાં વાજબીપણે *wild Excitement*, કહીયે, તો ચાલશે.

જેમ વાંઇનમાં સમાયલા આલ્કોહોલની હાલત, ઇથરથી બદલાઇ જાય છે, તેમ બીર દારૂમાં સમાયલા આલ્કોહોલની હાલત, બીરમાં વપરાયલા 'હૉપ'થી બદલાઇ જાય છે. આ હૉપમાં ઉંઘ લાવવાનો ગુણ ખાસ કરી હોવાને લીધે, બીર પીધા પછી પીનારને ઉંઘ આવવા માંડે છે, અને ઝુંફણુ લાગે છે. આવી રીતની ઉંઘ લાવવાની અસર, સ્પીરીટ કે વાંઇન પીધાથી થતી નથી, તે ધ્યાંન પુગાડવા જોગ બીના છે. એ રીતે આદમીના મગજ ઉપર આ ત્રણુ જાતના દારૂ, ત્રણુ જાતની જુદી જુદી અસર, નીચે પ્રમાણે કરે છે.

શરાબીની વર્તણુક ઉપરથી તેણુ કયો દારૂ પીધો છે, તે જાણવાની રીત.

૧. સ્પીરીટ. કોઇબી પ્રકારના સ્પીરીટના પીનારાંઓ જયારે હદ બાહાર જઇને વધારે પીએ છે, ત્યારે તે અંનાડી, મસ્ત, અને ધીંગાણુંખોર બની, મારફાડ કરી તુફાંન મચાવે છે.

૨. વાંઇન. કોઇબી પ્રકારના વાંઇન પીનારાંઓ, જયારે હદ બાહાર પ્રમાણથી વધારે પીએ છે, ત્યારે તે વધારે ખુશ બની વધારે લવારો કરે છે. અને એવો લવારો કરવાની હાલતમાં કોઇ વખત તેઓ પોતાનો યા પારકાનો ભેદ જો કાંઇ તેમના કબજામાં હોય છે, તો તે જાહેર કરી દે છે.

૩. એલ. આ જાતનો દારૂ પીધાથી આદમી સ્ટુપીડ બની જાય છે. જેઓ એ દારૂ ચાલુ પીનારાં હોય છે, તેઓના ચેહરા ફુગાયલા રહે છે.

નવો અને જુનો વ્હીસ્કી.

વ્હીસ્કીને જવમાંથી ગાળવામાં આવે છે. નવા વ્હીસ્કીમાં હમેશાં આલ્કોહોલ ઉપરાંત ફ્યુસલ–ઑઇલ (Fusel oil) પણ હોય છે. આ

ફ્યુસ્લ ઑઇલ ઘણુંજ કાતીલ હોય છે. વ્હીસ્કી પીનારની તબીયતને એ ફ્યુસ્લ ઑઇલ ઘણુંજ નુકસાંન કરે છે. સાધારણ આલ્કોહોલ કરતાં, તે પંદરગણું વધારે જલ્લદ હોય છે. આ ફ્યુસ્લ ઑઇલ હંમેશાં નવા વ્હીસ્કીમાં મોજુદ રહે છે. ફ્યુસ્લ ઑઇલના વાસથી માથું ભારી થઇ આવી દુખવા માંડે છે. નવો વ્હીસ્કી, જુના વ્હીસ્કી કરતાં પીનારના ભેજાં ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર કરે છે, અને તે જુના વ્હીસ્કી કરતા વધારે જલદી લાગી જાય છે.

જુનો વ્હીસ્કી વધારે શા માટે વખણાય છે.

વ્હીસ્કી ગાળ્યા પછી જેટલો તે લાંબો વખત પડી રેહી જુનો થાય છે, તેટલો તે પીવાના કાંમ માટે વધારે લાયકનો, અને તેથી તે વધારે વખાણવા લાયક બને છે. અને એ સબબને લીધેજ જુનો વ્હીસ્કી મોઘી કીમતે વેચાય છે. જુનો વ્હીસ્કી પીવામાં, નવા વ્હીસ્કીના જેટલો જોખમ બીલકુલ રેહતો નથી, તેનું એકજ કારણ છે, અને તે એજ, કે નવા વ્હીસ્કીમાં જે ફ્યુસ્લ ઑઇલ હોય છે, તે વ્હીસ્કી જેમ લાંબો વખત પડી રેહી જુનો થતો જાય છે, તેમ તે માહેલું ફ્યુસ્લ ઑઇલ રફતે રફતે બદલાઇ જઇ, સેવટે 'ઇથર' બની જાય છે, જેથી તે પીવામાં બીલકુલ ધાસ્તી જેવું રેહતું નથી. જુનો વ્હીસ્કી પીધા પછી પેટમાં ચાચડવાટો કે ચચડાટ જેવું કાંઇ પડતું નથી, તેમજ તે પીધાથી જલ્લદ પણ લાગતો નથી. વ્હીસ્કીમા સમાયલાં ફ્યુસ્લ ઑઇલથી દરએક પીનારે સારી રીતે સાવચેત રેહવું ઘટે છે.

સ્પીરીટ અને વાંઇન પીઇ છાકટ બનેલાઓ કેવી ઢબે ચાલે છે.

જુદી જુદી જાતના દારૂ પીઇ છાકટ બનેલાઓ જુદી જુદી રીતે લપેરા ખાઇ જમીન ઉપર પડે છે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે અમુક પ્રમાણમાં આલ્કોહોલ, મગજના અમુક ભાગ ઉપરજ અસર કરે છે.

દાખલા તરીકે વાંઇન કે બીર દારૂ પીઇ છાકટ બનેલાં આદમીઓ જયારે જમીન ઉપર પડે છે, ત્યારે તેઓ હંમેશા *કોર વાંકાં પડે છે. વ્હીસ્કી પીધેલાઓ જયારે છાકટ થઇ જમીન ઉપર પડે છે, ત્યારે તેઓ ઉંધે મસ્તકેજ પડે છે, અને સાઇડર પીઇને છાકટ થઇ પડનારાઓ હંમેશ પેાતાની પીઠ ઉપર પડે છે.

જીન અને રમ દારૂના ગુણ.

જીન, એ સ્પીરીટના વર્ગમાં ગણાય છે. એને મનપસંદ સેાહરમ-વાલેા દારૂ બનાવવાની મતલબથી, જુનીપરના ફળ, એલચી, ધાણા, અને એ વીગેરે બીજી ચીજોનેા એની બનાવટમાં ઉપ્યેાગ કરવામાં આવે છે. આ સઘળી જાતના વસાંણાથી તેમાં સમાયલા આલ્કેાહેાલની અંદર ફેરફાર થાય છે, જેથી તે શરીર માંહેલી મલીનતાને બાહાર કાહાડનાર ઇંન્દ્રીઓ (excretory organs) ઉપર સારી અસર કરે છે. ખાસ કરી જુનીપર-ના ફળથી 'ક્રીડની' યાને બુક્કા ઉપર ઘણીજ સારી અસર થાય છે, જેથી પીસાબ છુટે છે. એ સબબને લીધેજ તબીબેા ચેાકસ દરદને શરીરમાંથી ધેાઇ કાહાડવા, જીન દારૂની ભલામણ કરે છે.

રમ દારૂના ગુણ.

રમનેા દારૂ, ગેાળ કે એવીજ પ્રકારના કેાઇક મીઠાસમાંથી ગાળવામાં આવે છે. તે ગાળી કાહાડયા પછી, લાંબેા વખત સુધી ઓકના પીપમાં તેને ભરી રાખવામાં આવે છે, જેથી તેમાં કબજીઆત કરવાનેા ગુણ (astringent) આવે છે. એક વીદવાંન તબીબ, રમના આવા ગુણ માટે જે કાંઇ લખે છે, તે તેનાજ બેાલેામાં ટપકાવી લીધેલું ઠીક થઇ પડશે. તે લખે છે કે:—

† it has less irritating action on stomach, and is more useful both in gastric and pulmonary catarrh, than other spirits.

---

* Baily's Magazine of Sports.

† Malcolm Morris.

દારૂથી થતાં દરદો.

દારૂના લતમાં પડેલાં આદમીની જીંદગી, હમેશાં બીજાંઓ કરતાં વધારે જોખમમાં રહે છે. દારૂડીયાઓને જયારેબી કાંઇ સખત ઇજા થાય છે, ત્યારે તેમની સાજા થવા કરતાં, મોતની વકી હંમેશાં વધારે રખાય છે. તેમજ જો કાંઇક સબબસર એકાદ વાઢાડકાપ (સરજીકલ ઑપરેશન) દારૂડયાઓની ઉપર કરવું પડયું, તો તેમાંથી બીજું કાંઇક દરદ નીકળી આવવાનો મોટા સંભવ રહે છે. પેટનો મરજ, ઉલટી અને અડગરીની પીડાકારી, મોટે ભાગે થાય છે. એ ઉપરાંત લીવર, અને કીડનીની હાલત બગડયાથી, ગંભીર પ્રકારની બીમારી લાગુ પડે છે. લીવર બગ-ડયાથી બદહજમીનો મરજ ચાલુ થાય છે, અને સેવટે મરડો અને ડાયેરીયા લાગુ પડે છે. કીડની બગડયાથી, શરીર માહેલી મલીનતા પીસાબ રસ્તે શરીરમાંથી નીકળી જતી નથી, જેથી તે શરીરમાંજ રહે છે, અને અંતે તે શરીરમાં પચી, લોહીને ઝેરી બનાવે છે, અને તે ઝેરની અસરથી દારૂડીયાનુ સેવટ બેહોશી અને બેફાંમીમાં આવે છે, અને અંતે મોત તેનો અંત લાવે છે. પોર્ટ વાંઇનના ચાલુ વપરાસથી ખાસ કરી ગાઉટનું દરદ લાગુ પડે છે. હોકના પીનારાંઓ પણ ગાઉટના ભોગ થઇ પડે છે. ગાઉટનો મરજ ખાસ કરી વાંઇન દારૂના પીનારાંઓમાંજ થતો હોય એમ માલમ પડે છે. સ્પીરીટ, યાને વ્હીસ્કી વીગેરે દારૂના પીનારાંઓમાં ગાઉટનું દરદ થતું નથી, એવું કેટલાક વીદવાંન તબીબોનું કેહવું છે. ચમપીન, ગાઉટની દેહવાલાંને સદતો નથી, અને કેટલીક વખત તો તે પીતાંજ ગાઉટનું જોર થઇ આવે છે. દારૂડીયાની જીંદગી ઘણી લાંબી જવલેજ હોય છે.

છાકટા યાને દારૂડીયાની ઓલાદ ઉપર કુદરતનો કોપ કેવો હોય છે.

દારૂની લતમાં પડેલા એક મરદની ઓલાદ કોઇબી રીતે જોતાં સુખી જવલેજ નીવડે છે. છાકટા બાપોના બચ્ચાં પેહલ્લાં તો લાંબી હૈયાતી ભોગવતાં નથી. તેવા બાપના બચ્ચાંના મનની હાલત, તેમજ યાદદાસ્ત ઘણીજ નબળી રહે છે. તેમના સ્વભાવના ઠેકાણાં હોતાં નથી. જો તેમનામાં હુન્નર, કે કળા શીખવાની કાંઇક વળાંણ હોય છે, તો તે પાછળથી કદીબી ફળદ્રુપ થતી નથી.

બાપના જેવોજ દારૂનો લત, બચ્ચાંને પણ ઓઘે ઉતરે છે. જવાંન ઉમરે પુગતાંજ, તેઓને દારૂની તલબ થવા માંડે છે.

આદમીની જવાંની અને જોબંન ઉપર દારૂથી કેવી કેવી અસર થાય છે.

દારૂના વ્યસનમાં પડેલાઓ પોતે પોતાની ખરાબી કરી અટકતા નથી, પણ તે ઉપરાંત તેઓ પોતાની ઓલાદ અને બાળ બચ્ચાંના નખોદનો પાયો પણ પોતેજ નાખતા આવે છે. કેમકે દારૂના વ્યસનથી થતાં અસંખ્ય દરદોના ઝેરનો વારસો, દારૂડીયાઓ પોતાની ઓલાદને આપતા જાય છે. હાલમાં જે જે દારૂઓ વેચાય છે, અને જે જે દારૂઓ શોખીન આલમ પીએ છે, તે માણસની અકલ અને બુદ્ધીને કમાર્ગે દોરવે છે એટલુંજ નહી, પણ પીનારની પાંચનશકતીને તે ખરાબ કરે છે, અને સર્વેથી વધારે ખરાબી તો તે એ કરે છે, કે ખીલતી જવાંનીના બાહારને તે કચડી નાખી, કવખતના બુઢાપાનો રંગ, ચેહરા ઉપર ચહડાવે છે. આ વાત વગર શકે દરએક સમજુ હવે સમજી શકે છે, કે એક નીશાંબાજ બાપના પાપના ફળ, તેના દીકરા દીકરીને ભોગવવાં પડે છે. બાપને લાગેલો દારૂનો લત તેનાં છોકરાંઓમાં ઓઘે

ઉતરે છે. વધારે લંબાણ ન કરતાં એટલુંજ કેહવું બસ થશે, કે દારૂડીયાની ઓલાદનો વંશવેળો દુઃખી અને દરદી નીકળતો હોવાથી, અંતે તેની ઓલાદ નાબુદ થઇ જાય છે. દારૂ શરૂઆતમાં માણસને બચ્ચાં જેવું ગેલ કરતું બનાવે છે, અને તે પછી (વધારે થાય છે ત્યારે) હેવાંનથી બદતર બનાવે છે. વીદ્વાનોની સલાહ છે, કે એકવીસ વરશની આગમજ કોઇબી જાતનો દારૂ પીવો, એ ખરાબી અને ખુવારીના પાયાની શરૂઆત કીધા બરાબર છે.

મારાં વાંચકો એટલાં બધાં તો અંજાણ નહી હશે, કે તેઓએ કોઇ વાર કોઇબી આદમીને છાકટી હાલતમા નહી જોયો હોય. ઘણીવાર પાર પાડોસમા વસ્તાં કોઇક ભાઇતોને રાતને સમે પીઇ ધરાઇ, ધીંગાણુ કરતાં તેઓએ સાંભળ્યાં હશે ! ઘણીકવાર કોઇ પીઇ ધરાયલાને રસ્તે લપેરા ખાતાં જોઇ તેઓ બોલ્યાં હશે, કે 'પગ ફેરઓ લેય છે, યા ટાંટીયા ઠરતા નથી.' કોઇવાર એવોબી દેખાવ તેઓએ જોયો હશે, કે એકાદ પીઇ ધરાયલાને ચાલવાની કે બોલવાની હોશ પણ નહી રહયાથી, તેના દોસ્તો તેને આખોને આખો ઉંચકી લાવી, તેના ઘરમાં તેને સુવાડી જાય છે, તેની ખબર વટીક તેને રહેતી નથી. આ સઘળા ખેલ, પેટમાં વધારે દારૂ પડવાના છે.

દારૂની અસરના ત્રણ તબક્કાની હકીકત.

દારૂની ખુમારી રફતે રફતે ચહડવા માંડે છે, અને તેટલાંમાં અનેક જાતના રમુજી તબક્કામાથી દારૂ પીનાર પસાર થતો જણાય છે. શરૂઆતમાં, દારૂ જેવો પેટમાં પડે છે, તેવીજ પીનારને કાંઇક એવી નવી જાતની હુશીઆરી આવે છે, અને તે એવો તો ખુશ બનવા માંડે છે, કે પોતાના જેવો સુખી, બીજો કોઇ દુનીયામાં હોય એમ તે માનતોજ નથી. એવું સુખ માની લીધા પછી,

તે પોતાને ઘણોજ જોરાવર અને ઘણોજ બળવંત સમજે છે, અને તેને એવું લાગે છે, કે તે જો ચાહે તો કોઇનેબી હમણાને હમણાજ પકડીને મારી શકે! હીયાં સુધી પીનારના મન અને મગજની હાલત ઠીક રહે છે, કેમકે હીયાં સુધી તે 'મનમાંજ પરણે છે, અને મનમાંજ અદરાય છે.' પણ જ્યારે રફતે રફતે તેની એ હાલત આગલ વધી બીજા તબક્કા ઉપર આવે છે, ત્યારે તેનું મગજ જરા વધારે બેહકે છે, અને મામલો ચસકવા માંડે છે. બીજા તબક્કાની શરૂઆતમાં તે પોતાની તમામ નબળાઇ આપો આપ જાહેર કરવા માંડે છે, અને બાજે વખત તેના પેટમાં કોઇનો છુપો ભેદ, જો તેણે જાળવી રાખ્યા હોય છે, તો તે ભેદ, તે ફોડી દે છે, તેમજ તે પોતાના ભેદની વાતો પણ જાહેર કરી દેવા અચકાતો નથી. શરમ અને લાજ જેવું તેને હવે કાંઇબી લાગતું નથી. દારૂની આવી અસરથી, અસલ લાટીન કેહવત ખરી પડે છે કે: 'In vino veritas' એટલે 'In wine there is truth.'

એ પછી દારૂની કેફ આગલ વધવા માંડે છે, અને દારૂનો ભોગી, હવે પોતાનું સમતોલપણું રાખી શકતો નથી. તે પોતાના પગ ઉપર ટટાર ઉભો રેહવાની તજવીજ કરે છે. તેણે લાગે છે, કે તે પોતે પોતાના પગ ઉપર ઓસ્તવાર ઉભો છે, પણ બધો વાંક તેના પગ નીચેની જમીન અને આસપાસના ઘરો અને મકાનોનોજ છે, કેમકે તે બધાં એકસંપ કરી તેની આસપાસ ફરવા માંડે છે! એ પછી તેની જીભ લથડવા માંડે છે, ચેહરો લાલચોલ થઇ આવે છે, આંખ બાહાર તરી આવે છે, અને કોઇ વખત પરસેવો પરવા માંડે છે. જ્યારે દારૂ પુરેપુરો ચહડી જાયછે, ત્યારે તેના ભોગીને તેની હાલતનું કાંઇ પણ ધ્યાંન રહેતું નથી, અને અંતે તે બેભાંન અને બેહોશ થઇ જમીન ઉપર પડે છે.

દારૂની બેહોશી પીછાનવાની રીત.

છાકટપણાની બેહોશીને પીછાણવી બાજે વખત તબીબોને મુશ્કીલ પડે છે, કેમકે દારૂના ઝેરથી ચહડેલી બેહોશી માથે લોહી ચહડી જવાના મરજમાં લાગુ પડતી બેહોશીને કાંઇક મળતી આવે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે, ફકત મોહડું સુંઘવાથી, દારૂનો વાસ માલમ પડતાંજ, ખરૂ કારણ જણાઇ આવે છે.

છાકટપણાના ઇલાજ.

જો બેભાંની યા બેહોશી જાલમ પ્રકારની હોય, તો તબીબને તુરત બોલાવી તેના ઇલાજ કરાવવા. જેમ બને તેમ બીમારને ઉલટી કરાવવાની તજવીજ કરવી, કે પેટમાં જો કાંઇબી દારૂ પચી જવાનો બાકી રહયો હોય, તો તે નીકળી જાય. ઉલટી કરાવ્યા પછી, સારી જેવી ચાહે યા કાફીનું કપ દરદીને તુરતજ પાવું, અને જો આંગ ઠંડું પડી ગયું હોય, તો આંગમાં ગરમી લાવવાના ઇલાજ કરવા. કોઇ વખત માથાં ઉપર ઠંડા પાણીના ફટકા મારયાથી, યા ચાલુ ઠંડા પાણીના કટકા મુકયાથી પણ લાભ થાય છે.

છાકટા આદમીની બેહોશી તુરતજ ઉતારવાનો ઇલાજ.

કોઇ વખત દારૂની નીશાંથી ચહડેલી બેહોશી એકદમ તુરતજ ઉતારવાની જરૂર પડે છે. એવી વખતે નીચલો ઇલાજ બેશક કીમતી થઇ પડવાનો સંભવ રહે છે.

R/

Sp. Ammonia Aromatic. M. 30—60
Acqua. one wine glass.

Ft. Mist.

આ દવા* તુરતજ પાઇ દેવી. સ્પીરીટ એમોનીયાનું પ્રમાણ દરદીની ઉંમર, તેના કદનો બાંધો, અને પીધેલા દારૂની બીમારીના પ્રમાણમાં વધતું ઓછું લેવું. જો બેહોશી અરધા કલાકમાં નહી ઉતરે, તો દર અરધે કલાકે ઉપલી દવાનો એક એક ડોઝ ચાલુ પાતા રેહવું. બનતાં સુધી આ દવા આપવા આગમજ પેહલાં દરદીને ઉલટી કરાવવી, યા તો ઉલટી થાય એવી કાંઇ દવા પાઇ દેવી, અને તે પછી આ ડોઝ આપ્યાથી વધારે સારી અસર થવાનો સંભવ રહેશે.

છાકટા આદમીની સારવાર કેમ કરવી.

કોઇ વખત દારૂ પીવાથી ચહડેલી કેફ જીવલેણ થઇ પડે છે. એટલા માટે છાકટાને શરૂઆતથીજ સારી જેવી સારવારનો લાભ આપવો ઘટે છે. શરૂઆતમા એવા છાકટાના આંગ ઉપરના કપડાં કાહાડી નાખવાં, બદીઆંન કે શર્ટ જેવું કાંઇબી તેના ડીલ ઉપર રાખવું નહી, અને એવા છાકટાને તેની પીઠ ઉપર ચટોપાટ સુવાડવો. તેનું માથું તકીયા ઉપર મુકી સેહજ ઉંચું કરવું. ગરમ પાણીની બાટલીઓ તેના પગ આગલ મુકવી, અને માથાં ઉપર ઠંડા પાણીના કટકા ચાલુ બીજવી મુકતાં રેહવું, અને એવી હાલતમાં અને એવીજ રીતે ચટોપાટ તેને સુવા દેવો.

પણ જો છાકટો દરદી બેહોશી છતાં ઘોરવા માડે, તો તુરતજ વગર ઢીલે તેને ઉલટી કરાવવી. રાઇને પાણી મેળવી પાઇ દેવું, અને પગની ઉપર રાઇના પ્લાસ્ટર મુકવાં.

દારૂ પીવાની આદત છોડાવવાના ઇલાજ.

† દારૂની ઇલ્લત એક વખત લાગુ પડયા પછી તે છોડવી યા છોડાવવી મુશ્કીલ થઇ પડે છે. અનેક ઇલાજો આ ઇલ્લત છોડાવવાના બાબમાં વૈદક

† Practitioner's Vade Mecum, By E. C. Appu.

શાસ્ત્ર સુચવે છે. એ સરવે ઇલાજોમાં ઇંગ્રેજી વૈદાં પ્રમાણે, સ્ત્રીકનીનનુ ઇન્જેકશન, શરીરની અંદર હાઇપોડર મીક–સ્રીંન્જ વડે દાખલ કરવાનો ઇલાજ, કારગત લાગતો કેહવાય છે. પણ ઘરગતુ ઇલાજ અજમાવનારાંઓ આવા ઉપાય અજમાવી શકે, એ ન બને એવું છે. નીચલી ગોળીઓ ઘણી વખત છાકટપણાની ઇલ્લત છોડાવવા માટે, ખાસ ઇલાજ તરીકે કાંમ લાગે છે.

R/

† Chinchonidinæ Sulph., Gr 1.
Capsici Gr. 1.

M. ft. pil one.

આવી ગોળીઓ દીવસમાં બેથી ત્રણ થોડા દીવસ પાણીમાં ચાલુ લેવી એથી દારૂની તલબ, દર દીવસે ઓછી થતી જશે, અને જો લાંબો વખત એ ગોળી ચાલુ રાખી, તો દારૂની તલબ સંદતર બંધ પડી જશે.

દારૂની કેફ ચહડે નહીં તેનો ઇલાજ.

દારૂની તલબ અને ઇલ્લત છોડાવવાના ઇલાજ તરીકે નીચલો ઇલાજ દેશી વૈદું ફરમાવે છે.

R/

† કોબીનુ પાણી. આંઉસ ૨.
દાડમનો રસ. આંઉસ ૨.
દરાખનો સરકો. આંઉસ ૧.

એ સઘળાંને સારી રવેસે મેળવી એકરસ કરી, એમાથી બે ચમચા (ટેબલ–સ્પુન) ભરી, કોઇબી દારૂ પીવાની આગમજ એ દવા જો પીધી હોય, તો ગમે એવો કડક દારૂ પીધાથી તેની કેફ લાગતી નથી, અને દારૂ પીનાર છાકટ થતો અટકે છે.

† Practitioner's Vade Mecum, By E. C. Appu.

દારૂની કેફ ઉતારવાનો ઇલાજ.

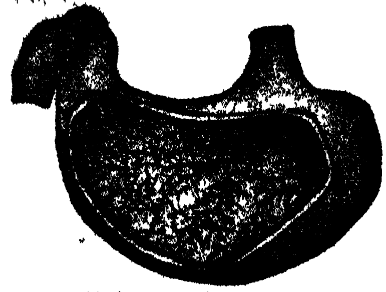
કેળાંના મુળીઆંને એક વાંઇન ગ્લાસ પાણીમાં ભીંજવી રાખી, મુળીઆંને છુંદી તેમાંથી રસને ગાળી કાહાડી, તે રસ દારૂની કેફમાં પડેલાંને પાઇ દેવો. એથી દારૂની કેફ તુરતજ ઉતરી જશે, અને દરદી નીંદમાં પડશે.



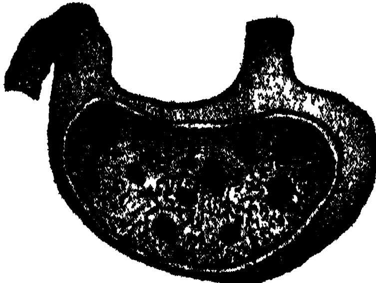
દારૂથી થતી દુરદશા.

૧ 

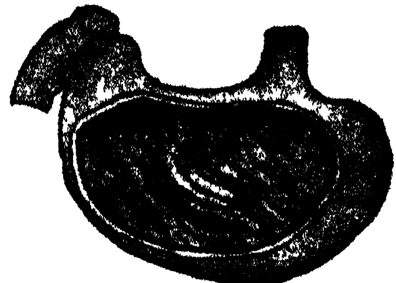
Healthy Stomach

 ૨

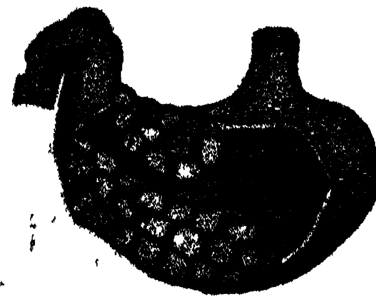
Moderate Drinker's Stomach.

૩ 

Drunkard's Stomach.

 ૪

Delirium Tremens

૫ 

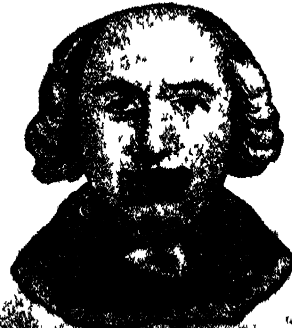
Cancer.

 ૬

Gin Liver

૭ 

[illegible] Ring

 ૮

ચીત્રોના ખુલાસા માટે જુઓ પછવાડે.

દારૂથી થતી દુરદશા.

ચીત્ર નંબર.

૧: તંદરેાસ્ત આદમીની હેાજરીનેા દેખાવ.
૨: સેહજ દારૂ પીનારની હેાજરીનેા ભીત્તરનેા ચીતાર.
૩: છાકટ આદમીની હેાજરીનેા ભીત્તરનેા ચીતાર.
૪: 'ડીલીરીયંમ ટ્રેમન્સ'વાલાં દરદીની હેાજરી.
૫: છાકટાંઓની હેાજરીમાં પડેલા છાલા.
૬: જીન દારૂ પીનારનું 'લીવર.'
૭: દારૂડીયાના ડેાલા!

તંબાકુની મેાહકાણ.

(પાનું ૧૪૫)

૮: તંબાકુ પીનારના હેાઠને લાગુ પડતાં 'કૅન્સર' નામનાં દરદનેા દેખાવ.

પત્ર ૧૬ મું.

ગાંજો—ભાંગ—ચરસ.

INDIAN HEMP.



મારા સદા સુખી રસીક—

આદમીને નીશાં ઉત્પન્ન કરે એવાં પીણાંનું જો પુરેપુરૂ ટીપણુ અતરે રજુ થાય, તો બેશક તે વાંચનારને કંટાલાભરેલું થઇ પડે. એટલા માટે તે સઘળાંને પડતાં મુકવાં ઠીક થઇ પડશે. આપણા દેશમાં, કેફી પીણાં તરીકે હાલ મુખ્ય કરી સઘળી જાતના ઇંગ્રેજી દારૂ પીવાવા લાગ્યા છે, તે સઘળા માહેલા મુખ્યની એક ઉડતી તપાસ ધ્રાંચકે કરી લીધી છે. એકજ જાણવા જોગ કેફી વસ્તુ જે રહી ગઇ છે, તે વીશે હવે બે બોલ બોલી, આ મીઠાં ઝેરોની તપાસ પુરી કરીશું.

ભાંગ, ગાંજો, અને ચરસ, એ જો કે જુદાં જુદાં નામો છે, પણ તે સઘળાં ભાંગને નામે જણાયલી એકજ કેફી વનસ્પતીમાંથી બનેલી બનાવટો છે. ઇંગ્રેજો એને ઇન્ડીયન હેમ્પને નામે ઓળખે છે. એનો મુખ્ય ખપ આપણા દેશમાં કેફી પીણા તરીકે, તેમજ દવાઇ દારૂ તરીકે થાય છે. † ઠંડા મુલકોમાં ઉગાડેલી ભાંગમા કેના જેવો સેહજબી ગુણ હોતો નથી, પણ જયારે તે ગરમ દેશમાં ઉગાડવામાં આવે છે, ત્યારેજ તેની અંદર કેફની અસર, વધારે પ્રમાણમાં માલમ પડે છે.

---

† T. Lawder Brunton, M. D.

આરબ લેાકેા આ ભાંગના ફુલનેા, તંબાકુ મીસાલ ઉપયેાગ કરે છે. તેઓ એને 'હાસીશ' ને નામે ઓળખે છે. આપણા લેાકેા એની બનાવટને 'ગાંજો' કેહ છે, અને તેને ચીલમમાં ભરી બીડી મીસાલ ફુંકે છે. ભાંગના પાતરાં, અને તેના સુકાં ફુલની એક સસ્તી મેળાવટનેા ઉપયેાગ, આ દેશના ગરીબેા કરે છે, જે ભાંગને નામે ઓળખાય છે.

ચરસ.

ભાંગના પાતરાંની ઉપર સુકાઇ ગયલા રસ, અને પાતરાં, એ બંનેની મેળાવટ કરી, ચરસને નામે જણાયલી બનાવટ બનાવવામાં આવે છે. એ ચરસને દીલપસંદ મુશ્કવાસી, અને જહલદ બનાવવાની મતલબથી તેમાં ગુલાબનું અત્તર, કસ્તુરી, અને એવીજ બીજી વસ્તુઓ મેળવવામાં આવે છે. પીવાને માટે, ચરસ, અનેક રીતે બનાવવામાં આવે છે.

ભાંગની અસર.

ભાંગ અને ચરસ, મેાટે ભાગે પીનારને હસાવવાનેા ગુણ ધરાવે છે. ભાંગનેા પીનાર, કેફમાં પડી હંમેશાં ખુશ ખ્વાબ જોતેા હેાય, એવું તેને લાગે છે. કેટલાકેામાં તેા તે જુદાજ પ્રકારની અસર પેદા કરે છે. કેાઇ ભાંગનેા પીનાર જો હસવા માંડે છે, તેા તે હસ્યાજ કરે છે, અને કેાઇને તેનેા બહુ કડવેા અનુભવ મળે છે.

ભાંગ, અફીમ, અને દારૂના વ્યસનીનેા સંસાર કદીબી સુખી હેાય એમ જણાયું નથી. કેફના લતમાં પડેલાઓ માટે પુર્વજોની કેહતી જરાએ ખેાટી પડી નથી, કે:–

* ભંગીકી જોરૂ રંગી, અફીણીઆકી જોરૂ રાંડ,
દારૂવાલેકી જોરૂ યું કહે, આયા મેરા ગડગડતા સાંઢ

ભાંગના વૈદક ગુણ.

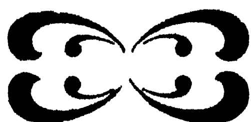
ઇંગ્રેજી વૈદામાં ભાંગ 'કેનેબીસ ઇન્ડીકા'ને નામે ઓળખાય છે. એ ટીંકચરના આકારમાં સાધારણ રીતે વપરાય છે. એની અસરથી ઉંઘ આવે છે. ગુંચની ખાંસી અને હાંફણમાં એ ઘણીવાર ફાયદો કરે છે. દવાઇ તરીકે જો એનો ઉપયોગ કરવો હોય, તો તબીબની સલાહ વીના તે વાપરવાની કંદીએ ભલાભણ થઇ શકતી નથી.

આદમીને લાગેલાં અનેક વ્યસનોમાં, કેટી વ્યસનો જો કે જીંદગીનાં કડવાં દુશમન સમાન છે, છતાં તેમના પુજારીઓને મન તે સઘળાં તેના જાંની મીત્રો થઇ પડે છે. આ મીઠાં ઝેરોની સંખ્યાં એટલેથી અટકતી નથી. પણ તેની ટીપ હજી લાંબી થઇ શકે છે. સારાં નસીબે અફીણનું વ્યસન આપણા લોકોમાં હજી ઝાઝું ફેલાયલું નથી.

ભાંગ અને અફીણ સાથ, આ મીઠાં ઝેરની ટીપ ખતમ કરતાં કેહવા વગર ચાલતું નથી, કે:—

* અફીણ રંગ ભુતીયા,
ગાંજા રંગ સુતિયા,
દારૂ રંગ જુતિયાં.

* કેહવત માળા જ. ન. પીટીટ. એડીટ કરનાર મી૦ જીજીભાઇ પેસ્તનજી મીસ્તરી, એમ. એ.



જીવન-શાસ્ત્ર.

ભાગ ત્રીજો.

પત્ર ૧૭ મું.

જ્ઞાનેદ્રિય.

આંખ.

ORGANS OF SENSE.



મારા સુજ્ઞ મીત્ર—

આ પુસ્તક લખવાની મારી મુળ મતલબ એટલીજ, કે કોઇબી આદમી આરોગ્યતાના નીયમથી જાણીતું થઇ, પોતાની જીંદગીના આયુષ્ય લાંબા કરી શકે. આદમી પોતાની જીંદગી લંબાવી શકે એવો ઇલ્મ જો તે જાણતો હોય, તો તે એક મહાપરાક્રમ કેહવાય. પણ આજના સુધરેલાં વૈદક શાસ્ત્રની મદદ છતાં, આદમી જાવેદાંન જો કે જીવી શકતું નથી, પણ એજ વૈદક શાસ્ત્રની મદદથી આદમી પોતાની જીંદગીના આયુષ્ય લંબાવી શકે એ બીલકુલ બનવા જોગ છે. પોતાના આયુષ્ય લંબાવવા માટે આદમીએ જે કાંઇ કરવું છે તે એજ, કે તેણે પોતાની આરોગ્યતાને નિરોગી રાખવી. પણ આરોગ્યતાને નિરોગી રાખવા માટે જીવન શાસ્ત્રથી જાણીતું થવું જરૂરનું છે. આપણાં શરીરની સુખશાંતી,

આંખો-હવા અને ખોરાકને આધારે રેહછે, એ આપણે અત્યાર સુધીમાં કાંઇક જોઇ લીધું છે. હવે વધારામાં મારે જે કાંઇ કેહવું છે, તે આદમીની ખાસ ઇન્દ્રિયોની જાળવણીના બાબમાં છે.

જ્ઞાનેંદ્રિન્ય, (*organs of sense*)અને કર્મેદ્રિન્ય, (*organs of action*) એવા બે વરગમાં આદમીની ઇન્દ્રીઓ વેહચાઇ ગયલી છે. જ્ઞાનેંદ્રિન્યના વરગમાં આંખ, નાક, કાન, જીભ અને ચાંમડી, એ પાંચ ગણાય છે. હીન્દુ શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ પાંચ ઇન્દ્રીઓ, ચક્ષુ, નાસિકા, કર્ણ, જીહ્વા (યાને જીભ) ત્વચા, (યાને ચાંમડી) એ રીતે અનુક્રમે ઓળખાય છે. બીજા ભાગમાં કર્મેદ્રિન્ય, જેને આપણે organs of action કહીએ છીએ, એ પણ પાંચ છે. કર્મેન્દ્રિય માટે આ પ્રસંગે વધુ બોલવું નથી, પણ જ્ઞાનેંદ્રિન્ય માહેલી થોડીક માટે બોલવું જરૂરનું છે. પેહલાં આંખ વીશે કાંઇક જાણવું જરૂરનું છે.

આંખ ઉપરથી આદમીના વીચારો કેવી રીતે જાણી શકાય છે.

મારા વાંચકોની સમજણને, આંખની રચણાનું બ્યાન કરી, ગુંચવાડામાં નાખવાની હું જરાબી તજવીજ કરનાર નથી. આદમીની આંખ, તેના મનના ભેદોનું ગોયા સાંકળીયું છે. અનુભવી અવલોકન કરનારાઓ આદમીની આંખ જોતાંજ તેના મનના વીચારો કલ્પી શકે છે. જાત જાતના આદમીના મનમાં ઉભા થતા તરંગો, અને જાત જાતના જુસ્સાઓ, આંખની અંદર થતાં ફેરફારો ઉપરથી તુરત સમજી શકાય છે. ખુન ઉપર ચહડેલા એક ખુનીની આંખો કોણે નથી ઓળખી કાહાડી ? એક મરવા પડેલાં બાળકની માતાની નીરાસી આંખો કોણે નથી જોઇ ? એક પાર વીનાની ખુશાલીથી ચમકી રેહલી આંખો, અને પાર વીનાની

લજ્જાથી શરમાઇ ગયલી આંખોને નથી કોણે પારખી? આદમીના એ સઘળા જુસ્સા દેખાડવામાં તેમની આંખો મોટો ભાગ ભજવે છે.

સ્ત્રીઓની ચાર જાતની આંખો.

મૃગલોચનવાળી ઓરતો કેવી હોય છે.

સકળ જગતમાં જગત કરતાએ પેદા કરેલી નારીજાતને, પુર્વ-કાળના વીદવાંન શાસ્ત્રીઓએ ચાર જુદા જુદા વરગમાં વેહચી નાખી છે. આ ચાર માંહેલો પ્રથમ વર્ગ પદમીની નામે જણાયલો છે. એ પ્રથમ વર્ગમાં મુકાયલી પદમીની વરગવાલી ઓરતો, કમળ ફુળ જેવી નાજુક, અને ઉત્તમ પ્રકારના શારીરીક બાંધાવાલી હોય છે. પદમીનીની આંખો હરણી (હરણની માદા) જેવી દીલહરણ કરનારી હોય. છે. આ જાતની આંખોને આપણ 'મૃગલોચન'ને નામે ઓળખ્યે છીએ.

મૃગલોચની ઓરતો ઉત્તમ પ્રકારની નીતી અને આચાર વીચાર-વાલી હોય છે. શાસ્ત્રમાં માહેશ્વર પોતે બોલે છે કે: જેના ઘરમાં પદમીની હોય છે, તે નર ખરેખરો ધન્યવાન, પુણ્યવાન, નીતીવાંન, અને લાંબા આયુષ્યનો બને છે. દુખ દરદ તેના ઘરમાંથી દુર રેહ છે, અને તેનો સંસાર સુખી અને સુખવાસી રેહ છે. કવીએ એવી આંખોને વખાણતાં કહયું છે કે 'મૃગલોચન ખટમરે વરણ તો શ્યામ સરીખુ".

કમળ નૈનવાળી ઓરતો.

કમળ નૈની.

બાજે ઓરતો બીજા વર્ગમાં વેહચાયલી છે. આ બીજો વર્ગ ચીત્રીણીને નામે જણાયલો છે. ચીત્રીણી ઓરતોની આંખો કમળ ફુલની કળી (Lotus-bud) જેવી નાજુક, અને દીલ આકર્શીત હોય છે. આવી આંખ્યોવાલી ઓરતો 'કમળ નૈની'ને નામે જણાયલી છે.

કમળ નૈનોવાળી ઓરતો કેવી હોય છે.

કમળ નૈની, ઓરતો પોતાના ખાવીંદને હંમેશાં સુખી રાખવા તત્પર રેહ છે. તે અકલવંત, સાચું બોલનારી, અને મધુર વચની હોય છે. તે નીતીભકત, પતીભકત, અને પતી પ્રેમભકત હોય છે. એક કવી કમળ નૈની માટે કહે છે કે:

" કમળ નૈની નીર ભરતી–સીત કમળા ચાલતી,
વનની વચ્ચે શોક કરતી–પ્રીતથી વન ભાળતી".

એ ઉપરાંત બીજા વર્ગોમા વેંહચાયલી ઓરતોની આંખ્યો જાત જાતની દરશાવેલી માલમ પડે છે. એ વીષય અતરે લંબાવવો અપ્રસંગોપાત હોવાથી તે અતરેજ પડતો મુકી, આંખની મુળ બાબદને હાથ ધરીશું.

આંખની કીકી.

• આંખની રચણા જેટલી નાજુક તેટલીજ બારીક અને ગુચવાડા-ભરી છે. વાંચકોની સમજમાં ને એકદમ ઉતરે તેટલી સેહલ નથી, એટલે તે સઘળી બાબદોની બારીકીમાં ઉતરવા કરતાં, આંખને લગતી કેટલીક જાણવા જોગ બાબદો વાંચનારની સમજણ માટે જે જરૂરની જણાય છે, તે રજુ કરવી ઘટે છે.

આંખની કીકી ઇંગ્રેજીમાં પ્યુપીલ–Pupil–ને નામે ઓળખાય છે. પ્યુપીલ એ કાંઇજ નહી પણ આંખની વચો વચમાં એક ગોળ કાળું છીદ્ર, યાને નાંકુ છે. એ ગોળ નાકાંમાંથી, આંખની અંદરના ભાગમાં બાહારની રોશની દાખલ થાય છે, અને ભીન ભીન પ્રકારની યોજનાથી, આદમી સઘળું જોઇ શકે છે. જુદાં જુદાં આદમીઓની કીકી નાંહની મોટી હોય છે, અને જુદા જુદા સંજોગ વચે, આ ગોળ

કીકી નાંહની મોટી થાય છે. દાખલા તરીકે ઘણી ચલકતી અને ઉજાસવાલી રોશની જ્યારે આંખની ઉપર પડે છે, ત્યારે આ કીકી આપોઆપ સંકોચાઇ જઇને નાંહની થઇ જાય છે, તેમજ અંધારામાં તે વધારે ખુલ્લી બને છે.

આંખની કીકીની આવી કરાંમતભરી શકતીને લીધેજ, દુરની કે નજદીકની કોઇ ચીજ, જ્યારે આપણને બરોબર દેખાતી નથી, ત્યારે આંખને ચુંચી કરીને, તે ચીજ જોવાની આપણુ તજવીજ કરીએ છીએ. આંખની કીકીની આ એક અતીશય ટુંકી નોંધ માત્ર છે. જો કે એ બાબદ ઉપર એક આખું પુસ્તક લખી શકાય, પણ વાંચકને તે સાથ જરાબી લાગતું વળગતું નહીં હોવાથી, મેહજબી લંબાણ કરવું નારવા છે.

આંખની કીકી-પ્યાર અને પ્રીતનું સાંધણ.

આદમીના મનમાં પ્રગટ થતા શારીરીક જુસ્સાની અસરથી, આંખની કીકી નાની મોટી થાય છે. દાખલા તરીકે ધાસ્તી યા ફીકર, યા અચબુચ ફાળ પડયાથી આદમીની આંખની કીકી ઘણીજ મોટી થઇ જાય છે. આપણા લોક એવે વખતે વાજબી ટીકા કરે છે, 'ડોળા ફાડી જોયુ.' આદમીના મન સાથ આંખને પરભારો સંબંધ હોવાને લીધેજ, પ્રીત અને પ્રેમના વીયોગથી આદમીને 'મેલંન્કોલીયા' ને નામે જણાયલું જાલમ દરદ લાગુ પડે છે. મેલંન્કોલીયા, એ મનની એક બીમારી છે, અને જે જે કારણોથી તે આદમીને લાગુ પડે છે, તેમાં પ્યારનું તુટવું, પ્યારમાં નીરાસી, પ્યારનો વીયોગ, વીગેરે કારણો પણ તેમાં સમાઇ જાય છે. કેમકે પ્યાર અને પ્રીતની લાગણીનું સ્થાંન માણસના ભેજાંના પાછલા ભાગમાં આવેલું છે, જે વીશે મે મારાં આગલાં બંને પુસ્તકો સ્ત્રી ભવસાગર, અને સ્ત્રી દરપણમાં, ચીત્રો સાથ સમજાવેલું છે.

આંખો વડે એક સુંદર રૂપ જોયાથી જે છાપ આદમીના મન ઉપર પડે છે, તે છાપ જો જાલમ પ્રકારનો હોય છે, તો જ્યાં સુધી મન ઉપર પડેલો તે છાપ ભુસાતો, યા ભુલાતો નથી, ત્યાં સુધી તે આદમીના મનની હાલત બીગડેલી, અને આકુલ વ્યાકુલ થઇ રહે છે, અને આગળ ચાલતાં મૅલં-કોલીયાનું દરદ લાગુ પડે છે. ઉરદુ કેહવત ખરી છે, કે:

આંખે હુઇ ચાર—મનમે આયા પ્યાર.

આંખની કીકી—સ્રીની ખુબસુરતી વધારવાની વૈદક રીત.

ખુબસુરતી ચેહરાના રંગમાં સમાયલી હોતી નથી. ખરી ખુબસુરતી ચેહરાના ઘાટઘટમ અને આકારમાં હોય છે. ઘણાક દુધ જેવા સુફેદ ચેહરા, કાંઇબી ખામી વીનાના હોવા છતાં, તે ખુબસુરત લાગતા નથી. પણ બીજા હાથ ઉપર ઘણાક સામળા રંગના ચેહરા, ઘાટમાં સોહામણા હોવાથી, દીલ જીતી લીએ એવા હોય છે. સરૂપા યાને ઘાટવાલા ચેહરાની ખુબસુરતીમાં, આંખના તેજથી બેહદ વધારો થઇ જાય છે. આ આંખનું તેજ જેમની આંખની કીકી મોટી હોય છે, તેઓમાંજ વધારે હોએ છે. કેટલાંક સ્ત્રી પુરૂશોની આંખ એટલી તો તેજ હોય છે, કે તેમના ચેહરા સાંમે ઝાજી વાર જોઇ પણ શકાતું નથી. એવી ખુબસુરતીવાલી આંખોની કીકી મોટી હોય છે. ઇંગ્રેજો એવી આંખોને "પીઅર્સીંગ—આઇઝ" (Piercing eyes) કહે છે. કેટલીક મોટે ખાંચરેની ઇંગ્રેજ બાંનુઓ, પોતાની ખુબસુરતી વધારવા માટે, પોતાની આંખોની કીકીને મોટી કરવાની લાલચ અટકાવી શકતી નથી. એવી સ્ત્રીઓ જ્યારેબી 'બૉલ,' કે 'પારટી'માં જાએ છે, ત્યારે તેઓ પોતાની આંખમાં † ચોકસ દવાનું એકાદ ટીપું નાંખે છે, યા તો તે

† આ દવાનું નાંમ અતરે જણાવવું હું સલામત ધારતો નથી, કેમકે આપણામાં ચાલતી કેહવત પ્રમાણે કદાચ તે 'વાંદરાના હાથમાં અસ્તરા' મીસાલ થઇ પડવાની ધાસ્તી રહે છે. કર્તા.

દવાના પાણીમાં પોતાના રૂમાલનો છેડો સેહજ ભીંજવીને, તે પોતાની સાથે લેઇ જાએ છે, અને સંજોગાનુસાર પ્રસંગે, તે રૂમાલના છેડા વડે આંખોને લુછે છે, જેથી તેમની આંખોની કીકી મોટી થાએ છે, અને તેથી તેમની ખુબસુરતીમાં વધારો થતો કેહવાય છે.

બાળકોના આંખની શકતી બગડેલી છે કે નહી, તે જાણવાની રીત.

આંખની શકતી અનેક કારણે બગડવાનો સંભવ રહે છે. ઘણીક વખતે એવું બને છે, કે નાંહનાં બાળકોની એક આંખમાં મોતીઓ આવા માંડે છે, અને તેની કાંઇબી ખબર બાળકનાં માબાપને પડતી નથી. પાછલથી તે બાળક જ્યારે મોટું થાએ છે, ત્યારે અકસ્માત તેની જાણમાં આવે છે, કે તે આંખે તે બીલકુલ જોઇ શકતું જ નથી. આવા બનાવ અસાધારણ હોએ છે, એમ સમજવું નહી, પણ સાધારણ હોએ છે. એક તંદરોસ્ત આદમીની આંખની નજર શકતી સંપુરણ હાલતમાં છે કે નહી, તે જાણવું ખાસ જરૂરનું છે. આ પત્રમાં તે કેવી રીતે પારખી શકાએ તે વીશે લખવું જરૂરનું છે. માબાપોની ફરજ છે, કે તેઓ જો પોતાના બાળકોને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી આપવા ચાહતાં હોએ, તો સરવેથી પેહલાં તેઓએ પોતીકાં બાળકની આંખોની કોઇ આંખના તબીબ પાસ તપાસ કરાવવી. કેમકે ઉંચી કેળવણી માટે, રાતને સમે જેઓને લાંબો વખત અભ્યાસ માટે વાંચવું લખવું પડેછે, તેઓની આંખો જો શરૂઆતથી નબળી, યા તો કાંઇ ખામીવાલી હોએ છે, તો તે ખામીમાં વધારો થતાં વાર લાગતી નથી, અને પરીણામમાં ઉંચી કેળવણી મેળવવાની ઉલટમાં, આંખનું તેજ બાજે

વખત બેાઇ બેસવું પડે છે. નીચલા હરફેા તંદરેાસ્ત આંખ વડે, તેની નીચે લખેલા તફાવટ પ્રમાણે, દુરથી વંચાવા જોઇએ છે.

D	N	P	A	T
૫૦ ફીટ લાંબેથી.	૪૦ ફીટ લાંબેથી.	૨૫ ફીટ લાંબેથી.	૨૦ ફીટ લાંબેથી.	૧૦ ફીટ લાંબેથી.

એ રીતે ડી અક્ષર ૫૦ ફીટ લાંબેથી ખુલ્લી આંખે વંચાવેા જોઇએ. અને એન, તથા પી, અને એ તથા ટી, ૪૦, ૨૫, ૨૦, અને ૧૦ ફીટને છેટેથી અનુક્રમે ખુલ્લી આંખે વંચાવા જોઇએ. એટલે છેટેથી જો કેાઇબી આદમી, જવાંન ઉંમરે એ હરફેા વાંચી શકે નહી, તેા તેની જોવાની શકતી કાંઇક કારણથી બગડેલી સમજવી. શા કારણથી આંખ બગડવા પામી છે, તે જાણવા માટે કેાઇ કાબેલ આંખના તબીબની સલાહ લેવી ઘટે છે.

બાળકની આંખની જતન કેમ કરવી.

બાળપણમાં બચાંની આંખને જે થેાડાંક દરદેા થાય છે. તે મેાટે ભાગે જોખમ ભરેલાં હેાએ છે, કેમકે ગફલતીથી જો તેની દરકાર ન કીધી, તેા ઘણીક વાર બાળકેાને આંધળાં કરે, એવાં દરદેા થાએ છે.

બાળપણમાં આંખનું આવવું.

Purulent Opthalmia.

બચ્ચાંમાં આંખનું સરવેથી વધારે સાધારણ દરદ, તે આંખ આવવાનુ છે. આ દરદ બચ્ચાંની જતન કરવામાં થતી ગફલતીથી થાએ છે. એ દરદ જો કે પેહલી નજરે જોતાં નજીવું લાગે છે ખરૂં, પણ જો શરૂઆ-

તથી તેના ચાંપતા ઇલાજ કીધા નહી હોએ, અને જો ગફલતીથી લેઇ ચલાવ્યું હોએ, તો પાછલથી તે ઘણું ગંભીર રૂપ પકડે છે, અને ઘણીકવાર એવી ગફલતીને લીધે, બચ્ચાંની આંખો, જનમ સુધીની જતી રેહી, અંધાપો આવે છે. ઇંગ્રેજીમાં એ દરદને 'પરયુલંન્ટ ઑપથૅાલ્મીઆં' (Purulent Opthalmia) કહે છે.

બચ્ચાંની આંખ આવવાના કારણ.

બાળકના જનમ પછી થોડેક દીવસે આ દરદ બચ્ચાંને લાગુ પડે છે. એ બીમારીના કેટલાંક કારણોમાં મુખ્ય કારણ જે ગણાય છે, તે એ, કે બાળકને જનમ આપતાં, તેની આંખોમાં કાંઇક ઝેરી ચેપ, યા મલીનતા દાખલ થાએ છે તેથી, તેમજ બાળકની માવજત કરનારના અજ્ઞાંનપણાને લીધે, એ દરદ બાળકને લાગુ પડે છે. એ બે કારણ ઉપરાંત ત્રીજુ કારણ, બાળકને અંગોળ કરાવતી વખતે, સરદી લાગવાનું છે. આ પુસ્તક કાંઇ દુઃખ દરદોની બાબદ ઉપર લખાયું નથી, એટલે આવાં દરદોનો લંબાણ ચીતાર, આ ઠેકાંણે અપાતો નથી, પણ બાળકોની તંદરોસ્તીની ભલામણ માટે, દરેક માતાને પોતાના બાળકની આવી જાતની પીડાકારીની જતન કરવાની ફરજ પડતી હોવાથી, એ દરદના ઇલાજ, અને તેની સારવાર વીશે લખવાની જરૂર છે.

બચાંની આંખનું આવવું. તેના ઇલાજ.

બાળકના જનમ પછી થોડેક દાહાડે, બચ્ચાંની આંખની અંદરની બાજુના ખુણાંમાં, પરૂના જેવું કાંઇક નજરે પડે છે. આંખના ટોપચાં સેહજ ઉપસી આવેલાં દેખાએ છે, અને આંખ વળગી ગયલી જણાય છે. શરૂઆતમાં બાળકને કાંઇ ઝાજી પીડાકારી થતી હોએ, એમ લાગતું નથી, કેમકે તે ગુપચુપ પડી રેહ છે, સુઇ રેહ છે, અને તેને મળતો ખોરાક પણ તે વગર આનાકાનીએ પીએ છે, પણ ફકત ઉજરડું જોતાં બાળક કંટાળે છે. રફતે રફતે પરૂ વધારે નીકળતું જાએ છે, અને

બચ્ચું જ્યારે સુવે છે, ત્યારે તેની આંખ વળગી જાએ છે. જો આંખ ધોઇને સાફ કીધા પછી જોઇ હોએ, તો તે લાલચોલ થઇને સુજી આવેલી દેખાય છે. આ પીડાકારીનો જો તુરતજ ચાંપતો ઇલાજ કીધો હોએ, તો દરદ સાજુ થઇ જાએ છે. પણ જો ગફલતીથી ચલાવ્યા કીધું, તો બચ્ચાંની આંખ બીલકુલ જતી રેહવાનો મોટો સંભવ રેહ છે.

શરૂઆતમા ઇલાજ તરીકે, ગરમ ફુકકાં પાણીની પીચકારી વડે, દીવસમાં દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બચ્ચાંની આંખને ધોવા માંડવી. ખાસ કરી બાળક સુવે તે આગમજ, અને સુતા પછી જેવું તે જાગરૂત થાએ તે વખતે, પીચકારી વડે પાકેલી આંખને સારી રીતે ધોયા કરવી. દરએક વખત આંખ ધોવા માટે, તાજા પાણીને ફુકું કરવું. ધ્યાંન રાખવું કે જો બચ્ચાંની એકજ આંખ પાકી હોએ, અને બીજી આંખ સાજી હોએ, તો બગડેલી આંખ ધોતી વખતે, સાજી આંખમાં પાણીના છાંટા ઉડવા જોઇએ નહી, તેમજ સાજી આંખમા જરાબી પાણી જવું જોઇએ નહી. એટલાં માટે સાજી આંખ ઉપર કાંઇ નરમ કપડાંનુ પોહોરીયું મુકી, તે ઢાંકી રાખવી જોઇએ. આવી સાવચેતી જો આગમજથી રખાતી નથી, તો ઘણીવાર સાજી આંખને પણ ચેપવાલું પાણી લાગ્યાથી, યા છાંટા ઉડયાથી, ચેપ લાગવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

બાળકની આંખ ધોવાની રીત.

બાળકની આખ ધોવા આગમજ, પેહલાં સાજી આંખને, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઢાંકયા પછી, બગડેલી આંખના વળગી ગએલાં ટોપચાં ઉપર ધીમી ધારે, સેહજ ઉંચેથી, પીચકારી યા કુશના જેવાં વાસણમાંથી ફુકું પાણી છોડવું. તે પછી ધીમે ધીમે આંખના પાંપણ ભીજવવા માંડવાં, જેથી બચ્ચાંની વળગી ગએલી આંખના પાંપણની કીનારીઓ, ભીજાંઇને વગર દુખાવે સેહલથી છુટી થવા માંડશે, અને

આંખની બાહાર બંધાયલું પરૂ પણ ભીંજાઇને ધોવાઇ જશે. જ્યારે આંખ બાહારથી ધોવાઇને ખુલ્લી થઇ જાએ, ત્યારે આંખની અંદર પાંણીની ધાર છોડવી, અને જ્યાં સુધી આંખની અંદરના ભાગમાં ભરાઇ રેહલું પરૂ નીકળી નહી જાએ, ત્યાં સુધી તે પાણીની ધાર ચાલુ રાખવી. અલબતાં એવી રીતે આંખ ધોતાં બાળક ઘણું રડશે, પણ યાદ રાખવું, કે બાળકના રડવાની જરાબી દરકાર કરવી નહીં. આંખ ધોતી વખતે એક જણે બાળકનું માથું પકડી રાખવું, કે જેથી આંખ ધોવાના કાંમમાં ખલલ પડે નહી, અને વખત પણ ઘણો લાગે નહી. વળી આ વાતબી ધ્યાંનમાં રાખવી, કે આંખ ધોતાં, બાળકના કપડાં પાણીથી ભીંજાય નહી.

જેવી આંખ ધોવાઇ રેહ, અને આંખની અંદર જરાબી પરૂ રેહી ગયું નથી એવી ખાતરી થાએ, ત્યારે એકાદ નરમ કપડાં વડે બહુજ ધીમે હાથે આંખ ઉપરનો ભીનાસ લુછી નાખવો, અને આંખના પાંપણની કીનારી ઉપર આંગલી વડે, સેાજી વેસેલીન (Vaseline) સેહજ લગાડવી. પાટા કે પટી આંખ ઉપર બાંધવાની જરાબી જરૂર નથી, કેમકે આંખ ઉપર પાટો બાંધ્યાથી, આંખને ગરમી લાગે છે, અને ગરમી લાગ્યાથી પરૂ વધારે નીકળે છે. આ ઇલાજ, જેવી બચાંની આંખ પાકવા માંડી, ત્યારથીજ જો શરૂ કરવામાં આવે છે, તો ગફલતીથી આવતું ભયંકર પરીણામ અટકે છે. બનવા જોગ છે, કે જો આંખને લાગેલો ચેપ ઘણો જાલંમ હોએ છે, તો આ ઘરગતુ ટ્રીટમૅન્ટને લાંબો વખત ચાલુ રાખવું પડે છે. પણ તેથી આંખને સખત પ્રકારની નુકસાંની થતી બેશક અટકે છે. પાકેલી આંખ એક વખત સાજી થયા પછી, થેાડા દાહાડાને આંતરે જો તેમા પાછું પરૂ બંધાવા માંડે, તો તેથી ગભરાવાની કાંઇ જરૂર નથી, પણ તુરતજ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પાછો ઇલાજ શરૂ કરવો, અને મારાં

આગલાં પુસ્તક સ્ત્રી દરપણમાં જણાવેલાં લોશંનવાલું એક એક ટીપું, આંખમાં આંખ ધેાયા પછી નાખતાં રેહવું.

પાકેલી આંખ માટે ઇલાજ.

R/

Acid Boracic Grs, 15

Aquæ Oz 1.

M. ft. Lotio.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આંખને ધેાઇ નાખી સાફ કીધા પછી, આ ઉપલી દવામાંથી, એક ડ્રાંમ જેટલું લેઇ, બાળક જો તુરતનું જનમેલું, યા બે થી ચાર માસની ઉમરનું હોએ, તેા તેમાં અરધા આંઉસથી એક આંઉસ જેટલું પાણી મેળવી, તે પાણી વડે આંખને અંદરથી ધેાઇ નાખવી, અને ત્યાર બાદ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વેસેલીન લગાડવી.

જો મેાટી ઉમરના આદમીની આંખ પાકી હોએ, તેા ઉપલી દવામાં વધારે પાણી નામવાની જરૂર નથી. એજ દવા ઘણી સારી રીતે અસર કરશે.

ઘરગતુ ઇલાજ તરીકે આ ઇલાજ સેહલાઇથી થઇ શકે એમ છે. પણ જો બીમારી ગંભીર માલમ પડતી હોએ, તેા તુરતજ કોઇ કાબેલ આંખના તબીબની સલાહ લેવી.

બાળકની આંખનું આ દરદ એકદમ સાજું થઇ જતું નથી, એ વાત ધ્યાંનમા રાખવી. જો ચાલુ સારવાર કીધી હોએ, અને આંખને લાગેલેા ચેપ જો જાલંમ પ્રકારનેા નહી હોએ, તેા ઓછાંમાં ઓછેા એકથી દોહોડ મહીનેા, એ દરદ સાજું થતાં લાગે છે.

સારવાર કરનારે ખાસ ચેતવું જરૂરનું છે. કે બાળકની આંખ ધેાતાં, ચેપવાલાં પાણીના છાંટા, તેની પેાતાની આંખમાં ઉડે નહી, કેમકે છાંટા ઉડ્યાથી ઘણીકવાર એ બીમારી સામા ધણીને લાગુ પડવાનેા સંભવ રહે છે.

પત્ર ૧૮ મું.

આંખની જતન.

આંખને થતી જુદી જુદી બીમારીઓ.



મારા દુરંદેશ રફીક

(બચ્ચાંની આંખનો મામલો ! માબાપોને તાકીદ.)

ઘણાંક બાળકોની આંખો, બચપણમા બીલકુલ તંદરોસ્ત હોએ એમ આપણને લાગે છે, અને તેમની આંખોમા જરાબી ખાંમી હોવા વીશે આપણને કાંઇબી શક પડતો નથી. પણ રફ્તે રફ્તે જેમ જેમ બચ્ચું અભ્યાસ કરવા માંડે છે, તેમ તેમ તે ફરીયાદ કરે છે, કે: "તેની આંખો દુખે છે, યા વાંચતી વખતે તેનું માથું દુખે છે." બચ્ચાંની આ ફરીયાદ સાંભળી ઘણાંક માબાપો એવું સમજે છે, કે બચ્ચાંનું શીખવા ઉપર ધ્યાંન નથી, તે આળસુ યા બેરડું છે, અને તેથી તે આવા ઢોંગ કરે છે. એવાં અનુમાન ઉપર આવ્યાથી બચ્ચાંના વાળી યા માબાપ, બચ્ચાંની ફરીયાદ ઉપર ધ્યાંન આપવાને બદલે, તેને ઠપકો આપી, વાંચવા લખવાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાનું બચ્ચાં ઉપર દબાંન કરતાં રેહ છે.

એટલું છતાં જયારે માબાપ યા વાળીના હુકમને તાબે થઇ બચ્ચું પોતાનો અભ્યાસ ચાલુ કરે છે, ત્યારે તેની આંખોમા થતો દુખારો વધારે જોરમા થવા માંડે છે, તેની આંખો લાલચોલ થઇ આવે છે, અને સહવારના પોહોરમા ઉઠતાંને વાર તેની આંખો

વળગી ગયલી માલમ પડે છે. અજ્ઞાંન માબાપો આવો મામલો જોઇ કેહ છે કે 'એ તો ગરમીનું જોર છે, અને તેથી આંખો વળગી જાએ છે.'

આવો મામલો બચ્ચાંના માબાપની ગફલતની અને અજ્ઞાંનપણાને લીધે ચાલુ રેહ છે. કોઇ દીવસ બચ્ચાંની આંખના બાબમા કાંઇક ફરીયાદ થાએ છે, તો કોઇ દીવસ માથાંના દુખારાની કાંઇક ફરીયાદ થાએ છે. પણ કમનસીબીની વાત તો એ છે, કે આ સઘળી ફરીયાદ દરમ્યાંન, કહીબી તે બચ્ચાંના માબાપ, કે વાળીને એમ સુઝ પડતું નથી, કે પોતાના બચ્ચાંની આંખો, તેઓ કોઇ કાબેલ આંખના ડાકટરને દેખાડે.

એટલાં માટે માબાપોએ પોતાના બચ્ચાંની આંખોના બાબમાં ઉપર જણાવેલી ફરીયાદ ઉપર એકદમ ધ્યાંન આપવું. આવા રીતની ફરીયાદ જ્યારેબી પોતાના બચ્ચાંના બાબમા થતી જણાય ત્યારે, માબાપોએ તુરતજ કોઇ કાબેલ આંખના તબીબની સલાહ લેવી, અને તેની સુચના પ્રમાણે અમલ કરી, બચ્ચાંની આંખોને સવખતે બચાવી લેવાની તજવીજ કરવી, કેમકે એમાંથી બચ્ચાંની આંખના બાબમા, પાછલથી ઘણું માઠું પરીણામ આવે છે.

આંખની એક વીચીત્ર ખામી!

બચ્ચાંઓ ઘણીકવાર કાંઇ પણ મુશ્કેલી, કે અડચણ વીના દુરની ચીજો સાફ જોઇ શકે છે, પણ નજદીકનું જોતાં, યા ચોપડી વાંચતાં કે કાંઇ લખતાં, તુરતજ તેમનું માથું દુખવા માંડે છે. આવી રીતની આંખની પીડાકારી, જ્યારે મોટી ઉંમરના મરદની આંખોને લાગુ પડી હોય છે, ત્યારે તેઓ બારીક બીબાંવાલી ચોપડીઓ વાંચતાં કંટાલી જાય છે, તેમજ ઓરતોની આંખોમા જ્યારે એવી ખાંમી હોય છે,

ત્યારે તેઓ ભરી, સીવી, કે ગુંઠી શકતી નથી. એટલું છતાં, જો વાંચવું, લખવું, કે ભરવું સીવવું તેઓને ચાલુ રાખવું પડે છે, તો તેમની આંખ્યો લાલચોલ થઇ આવે છે, માથું વધારે દુખવા માંડે છે, અને પરૂં પણ આંખોમાથી નીકળવા માંડે છે. કોઇ વખત તો ઉલટી પણ થાય છે. આવી રીતની ફરીયાદ આંખના બાબમા જ્યારેબી કરવી પડે, ત્યારે વગર ધીલે, આંખની તપાસ કોઇ આંખના તબીબ પાસ કરાવી, તેની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું ઘટે છે.

બાળક બાડું કેમ બને છે.

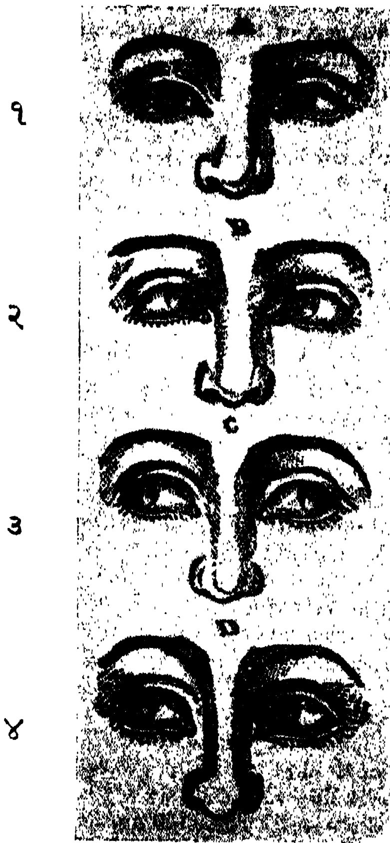
બાડી આંખોથી આપણ અંજાણ્યાં નથી. આંખોની એવી ખાંમી-ભરી હાલતને લીધે બાળક ગમે એવું ખુબસુરત હોવા છતાં, બદરૂપું દેખાય છે. ઉપર જણાવેલી ખાંમીભરી આંખોવાલું બાળક, જ્યારે ચોપડી વાંચવામાં રોકાય છે, ત્યારે ચોપડીને આંખની ઘણીજ નજદીક પકડી, તે ત્રાંસી નજરે વાંચવા માંડે છે. એવી રીતે વાંચતાં બચ્ચું બાડું થવા માંડે છે. શરૂઆતમાં બાડી આંખ એકદમ પરખાતી નથી, પણ રફ્તે રફ્તે જેમ જેમ આપણો શક મજબુત થતો જાય છે, તેમ તેમ બારીકીથી તપાસતાં કેઇ આંખ બાડી થઇ છે, તે માલમ પડે છે.

બાળક બાડું બનવાના કારણ.

બેખબર માબાપો, બાળકને આવી રીતે પોતાની ગફલતીથી બાડું બનાવી, પાછલથી બાળકની આંખો જ્યારે બીલકુલ ફરી ગયલી જોય છે, ત્યારે તેઓ પોતાના બાળકના બાડાંપણા વીશે, કેટલાંક મુરખાઇભર્યા કારણો રજુ કરે છે.

(૧) કોઇવાર બચ્ચાંને માથે ઉગેલા બાલ જો લાંબા હોય છે, તો માબાપો તે લાંબા બાલને ગળે પડે છે, કે લાંબા બાલ બચ્ચાંની આંખ

ચાર જાતની બાડી આંખોના ચાર નમુના.



ચીત્ર એટલું તો ખુલાસાવાર છે, કે વધુ ખુલાસાની જરૂર રહેતી નથી.

ઉપર આવી પડયાથી બચ્ચાંનો ડોળો બાડો થયો. (૨) કોઇવાર તેઓ કોઇ બાડાં માણસને ગળે પડે છે, કે તેની બાડી આંખને જોઇ, બચ્ચું તેની નકળ કરતાં બાડું થઇ ગયું.

બાડાપણાના ખરાં કારણ.

બાડા ડોળા ખુબસુરતીને ખરાબ કરે છે. આંખની ખાંમીભરી હાલતથી ડોળા બાડા થાય છે ખરા, પણ તે ઉપરાંત બાડા ડોળાના બીજાં કેટલાંક કારણો પણ હોય છે. એવા કારણોમા નીચલાં કારણો મુખ્ય ગણાય છે.

૧-બચ્ચાંને એકના એકજ હાથમા લેઇને ફેરવવાની, યા રાખવાની આદત, માતાને યા આયા દાયાઓને હોવાથી, બાળકની નજર હંમેશાં એકજ તરફ ખેંચાઇ રેહ છે, અને તે કારણે બચ્ચાંનો લેહકો બાડો થાય છે.

૨-બચ્ચાંને ઘુંઘડા યા ચંગ વડે રમાડતાં હંમેશાં એકજ તરફ ઘુંઘડો કે ચંગ વગાડીને રમાડવાની ગફલતી કીધાથી, બચ્ચું બાડું નીકળે છે.

૩-કેટલીક વાર ચીબાવલી આયા દાયાઓ, બચ્ચાંને રમુજ આપીને રમાડવાની મતલબથી, પોતે બાડી બની બચ્ચાંને રીજવે છે, જેથી બચ્ચું તેની નકળ કરતાં બાડું બને છે.

૪-બચ્ચાંને વાંચતી વખતે ચોપડી જો આંખની નજદીક લેવાની આદત પડે છે, તો તેથી પણ બચ્ચાંનો લેહકો બાડો થાય છે.

બાડાપણાંના ઇલાજ.

આગલ જણાવેલી આંખની કોઇબી ખાંમીઓને લીધે, યા કોઇબી બીજાં કારણથી, બાડા લેહકાની શરૂઆત થતી જેવી માલમ પડે, કે તુરતજ વગર ધીલે આંખના કોઇ કાબેલ તબીબની સલાહ લેવી.

મોટે ભાગે બાડાપણુ આંખમા કાંઇક ખાંમીને લીધે થતું હોવાથી, જો કોઇ કુશળ તબીબની સલાહ લીધી હોય, તો આંખની તેવી ખાંમી, ચશ્માની મદદથી સુધારી શકાય છે, અને પરીણાંમમા બાડાપણું સુધરી જાય છે.

બચપણમા લાગુ પડેલું બાડાપણું જ્યારે ચલાવી લેવામા આવે છે, ત્યારે મોટપણમા તે ખાંમી દુર કરાવવા માટે, આંખ ઉપર એક નાંહનુ જેવું 'સરજીકલ ઑપરેશન' કરવું પડે છે. આ ઑપરેશંનથી બાડા ડોળા તેની અસલ જગ્યા ઉપર આવી જાય છે.

બાળકોની આંખને સુધારવાના સેહલ ઇલાજો.

[૧] વાંચવાની ચોપડીઓ કદમા મોટી અને વજનમા ભારી હોવી નહી જોઇએ. [૨] વાંચવાની ચોપડીના કાગજ સુફેદ, સાફ, અને સોજાં હોવાં જોઇએ. [૩] તે માહેલા અક્ષર મોટા અને સારી રીતે છપાયલા હોવા જોઇએ. [૪] ચોપડી માહેલું લખાંણુ ગીચ હોવું નહી જોઇએ. [૫] વાંચતી વખતે સારૂ જેવું ઉજરડું ચોપડી ઉપર પડવું જોઇએ, અને તે ઉજરડું ડાબી તરફથી હંમેશાં આવવું જોઇએ. [૬] સુતાં સુતાં કદીબી વાંચવું નહી જોઇએ. તેમજ 'આરામ ચેર,' કે 'ઇઝી ચેર' અંદર પડીને પણ વાંચવું નહી જોઇએ. [૭] ઘણીજ ચલકાટ-વાલી, 'લાઇટમા' વાંચવુ નહી જોઇએ. [૮] વાંચતાં જેવી ડાક ચહડે, યા આંખો દુખાવા માંડે, કે વધુ નહી વાંચતાં આંખને એકદમ આસા-એસ આપવા, વાંચવાનુ બંધ કરવું જોઇએ.

જવાંનીમા આંખની જતન કેવી રીતે કરવી.

The Care of Eyes in the Middle Age.

આંખની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર જેમ ધંધા રોજગારની ઉપર રેહ છે, તેમ જીંદગીની રીતીનીતી ઉપર પણ મોટે ભાગે આંખની

તંદરોસ્તીનો આધાર છે. જેઓ મધ્યમસરની આબો-હવામા રેહતાં હોએ, અને જેઓ પોતાનો ધંધો-રોજગાર ખુલ્લી હવામા ફરીહરી કરતાં હોએ, (દાખલા તરીકે ખેડુતો,) યા તો જેઓ સારી સુખાકારી હાલતમા પોતાના દીવસ ગુજારતા હોએ, અને જેઓની જીંદગીની હાજતો નીયમીત અને મધ્યમસર રેહતી હોએ, તેઓ મોટે ભાગે, આંખના કોઇબી જાતના દુખ દરદથી મુકત અને નીરાળાં રેહ છે.

પણ એ ઉપરાંત એવા બીજા અસંખ્ય ધંધા-રોજગાર જીંદગીના નીભાવ માટે આદમીને કરવા પડે છે, કે જેની અસરથી આદમીની આંખોનું બેમુલ રતન ધાસ્તીમા આવી પડે છે. એવા ધંધામા દરજીનો ધંધો, કંમ્પાઝીટરોનો ધંધો, ઘરમા બેસી સીવવા, ગુંઠવા, અને ભરવાનો ધંધો, વીગેરે એવા બીજા અનેક ધંધા આંખની ખરાબી કરે છે. કેમકે તે સઘળાંમા આંખોને બેહદ તાંણવી પડે છે. એજ રીતે ધોબીના ધંધામા પણ આંખને મોટું નુકસાંન પુગે છે, કેમકે તેમા આંખને સરદી, અને હવાએલી ગરમી લાગુ પડે છે. એ ઉપરાંત લુહાર, પ્રીંટર વીગેરે જેઓ ધગધગતા આતશની ચલકટી રોશની આગલ કાંમ કરે છે તેઓ, તેમજ ઘોડફોડા, રંગારા, ઘડીઆળ સમારનારા (જેઓ હંમેશાં એક આંખે કાચ ઘાલી ઘડીઆળ સમારે છે) તેઓની આંખોને પણ મોટું નુકસાંન થાએ છે. એ સઘળા, અને એવા બીજા અનેક ધંધાદારીઓએ, પોતાની આંખોની સંભાલથી જતન કરતાં રેહવું ઘટે છે.

ચાર ઇલ્લતથી આંખની થતી ખરાબી.

જવાંનીમા બે ચીજોનો વધારે ઉપ્યોગ કીધાથી, આંખોની ઉપર બહુ ખરાબ અસર થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એ બે ચીજો તે તંબાકુ અને દારૂ છે, જે વીશે આ પુસ્તકમા પુરતુ લખાયું છે. પણ એ ઉપરાંત જે એક ત્રીજી ઇલ્લત આંખોની રોશનીને ખરાબ

કરે છે, તે હદબાહારનો સ્ત્રી–સંગ છે. આ ઇલ્લત વીશે એટલોજ ઇશારો અતરે પ્રસંગોપાત છે, કેમકે એ વીશે મારાં સ્ત્રી–ભવસાગર, તેમજ સ્ત્રી–દરપણવાલાં બંને પુસ્તકોમા પુરતું ખુલાસાવાર લખાઇ ગયું છે.

એ ત્રણ હરાંમ ઇલ્લત આંખના હડહડના શત્રુ ગણાય છે. છતાં એક બીજી ઇલ્લત, જે ભરજવાંન ઉંમરે, બંને જાતીનાં કમસમજ જવાં-નોને લાગુ પડે છે, અને જે વીશે જાહેર છાપાઓમા છડે ચોક લખાયું, છપાયું, અને વંચાયું છે, તે 'કુટેવ'થી પણ આંખોની રોશની ઉપર મોટી ખરાબ અસર થાએ છે. કેહવાની જરૂર છે, કે આ છેલ્લી બંને બાબદો વીશે, વાંચકોને જો પુરતુ સાહીત્ય વાંચવું હોએ, અને તે વાંચી આ હરામ બદીના ઇલાજ જાણવા હોએ, તો મારાં ઉપલાં બંને પુસ્તકો વાંચવાંની હું ભલામણ કરૂ છું.

ઘડપણમા આંખને કેમ જાળવવી.

The Preservation of Sight in Old Age.

જેમ જેમ આદમીની ઉંમર વધતી જાએ છે, તેમ તેમ બચપણ અને જવાંનીના કરતાં ઘડપણમાં આંખોનુ તેજ, રફ્તે રફ્તે ઓછું થતું જાએ છે. આંખની અંદર સમાયલી રચનામા ઉંમરના વધવા સાથ જે જે ફેરફારો થતા જાએ છે, તે સબબને લીધે મોટી ઉમરે ઘણું ઝાખું ઝાખું દેખાય છે.

[૧] મોટી ઉંમરવાલાંઓએ ઘણું કરી રાતના વાંચવું નહી, પણ દીવસેજ વાંચવું લખવું. જો રાતના વાંચવા લખવાની જરૂરજ પડે, તો ઘણી સારી અને સ્થીર લાઇટમા વાંચવું લખવું. [૨] ઝીણાં બીઆંવાલી ચોપડી વાંચવાથી પરહેજ રેહવું. [૩] સુવાનો, તેમજ વાચવા લખવાનો ઓરડો કદીબી ગરમ રેહવો જોઇએ નહી. [૪] મોટી ઉમરના

આદમીઓએ, રાતના ભારી ખાંણા ખાધાથી, તથા ઉજાગરો કરવાથી પરહેજ રેહવું, કેમકે તેથી આંખની ઉપર ઘણી માઠી અસર થાએ છે. [પ] ચશ્માની ગરજ, હંમેશાં પચાસ વરશની ઉંમર પછી પડે છે, એ વાત ધ્યાંનમા રાખવી.

પચાસ વરશ પછી જોવાની શકતીમા ભીનભીન પ્રકારના ફેરફાર થતા જાએ છે. કોઇબી ચીજ બરોબર જોવા માટે, આંખ ચુંચી કરવી પડે છે, અને કાંઇબી છાપેલું વાંચવા માટે આંખથી થોડે દુર રાખી, તે વાંચવાની તજવીજ કરવી પડે છે. નજદીકથી વંચાતું કે સીવાતું નથી. સોયમા દોરો પોઇ શકાતો નથી, કેમકે સોયના નાકાં બબે અને ત્રણ ત્રણ દેખાય છે. વગર ચશ્માએ લખવાની તજવીજ કરતાં, લખ્યા પછી માલમ પડશે, કે જેવા દસ્કત જવાંન ઉમરે લખાતા હતા, તેવા વૃધ ઉંમરે ચશ્મા વગર લખી શકાતા નથી.

આ સઘળી ફરીયાદો મોટી ઉંમરે આંખના બાબમા જેવી માલમ પડે, કે તુરતજ ચશ્માની મદદ લેવી, કે જેથી આંખને વધુ એલજાંમ પોંહચતો અટકે, અને આંખનું રક્ષણ થઇ શકે.

આંખમા થતા મોતીયા.

Cataract.

નજરશકતીનુ તેજ ઓછું થવાના અનેક કારણો માહેલું એક કારણ, આંખમા થતા મોતીયાને નાંમે જણાયલી પીડાકારી છે, જે ઘણીવાર ઘડપણ (તેમજ કોઇવાર બચપણ)મા પણ થાએ છે.

મોતીયા એટલે શું ? મોતીયા, આંખમા કેવી રીતે બંધાય છે? મોતીયા આંખમા કઇ જગ્યાએ થાએ છે ? એ સઘળા સવાલોનો વીગતવાર ખુલાસો કરી શકાય, એટલી આ નાંહના પુસ્તકમા જગ્યા નથી, તેમજ આ પુસ્તક કાંઇ આંખના દરદો વીગતવારે દરશાવવા પણ

લખ્યું નથી, પણ ફક્ત આંખની સાધારણ પીડાકારીના બાબમા, બહુજ અગત્યની સુચનાઓ જેમ બને તેમ ટુંકમા સુચવવાની મતલબ કરતાએ રાખી છે.

મોતીયો એટલે શું.

મોતીયાને ઇંગ્રેજી જબાંનમા 'કેટરેકટ' કેહછે. કેટલાંક અજ્ઞાંનો જેમ ધારે છે, તેમ મોતીયો કાંઇ આંખમા એક અલાહેદાં દરદ તરીકે ઉતપંન થતો નથી, પણ આંખની કીકીની પાછલ આવેલા 'લૅન્સ' (Lens) ને નામે જણાયલા કાચ જેવા પારદરશક રંગવાલા એક પોચા ભાગની ખુદરતી બનાવટમા, ચોકસ પ્રકારના ફેરફાર થયાથી, આદમીને અંધાપો આવે છે, અને તે અંધાપો દુર કરવા માટે, આંખ ઉપર વાહાડ-કાપ કરી, એ લૅન્સ (Lens) ને આંખમાથી બાહાર કાહાડી નાખ-વામાં આવે છે. એ લૅન્સને આપણા લોક મોતીયાને નાંમે ઓળખે છે.

મોતીયો કેવો હોએ છે.

આ લૅન્સ-(Lens) કદમા $\frac{1}{3}$ ઇન્ચ જેટલો મોટો હોએ છે. જાડાઇમા તે સુમારે $\frac{1}{5}$ ઇન્ચ જેટલો રેહ છે. જેમ જેમ આદમીની ઉંમર વધતી જાએ છે, તેમ તેમ આ લૅન્સની બનાવટમાં અને તેના અસલ રંગમાં ફેરફાર થતો જાએ છે. આવી રીતે આ લૅન્સનો રંગ બદલાવાથી, તેમજ તેની બનાવટમાં ફેરફાર થવાથી, બાહારની રોશની આંખની અંદર દાખલ થઇ શકતી નથી, અને તે સબબને લીધે, દરદીની જોવાની શકતીમા ફેરફાર થતો જાએ છે. જેમ જેમ લૅન્સની બનાવટમા થતો ફેરફાર વધતો જાએ છે, તેમ તેમ દરદીને વધારે ઝાંખુ અને ઝાંખુ દેખાતું જાએ છે, અને સેવટે તેને અંધાપો આવે છે.

આંખને ઇજા થયાથી કેવી રીતે મોતીયો થાએ છે.

કેટેરેકટ યાને મોતીયા, ઘણાજ ધીમે ધીમે થાએ છે. પણ એવાબી દાખલા ઘણા જણાયલા છે, કે જેમા મોતીયા થોડા

દીવસમા થઇ ગયા છે. દાખલા તરીકે આંખની ઉપર ફટકો પડ્યાથી, યા તો આંખમા કાંઇક અણીવાળું હથીઆર, યા સોય, યા છુરી કે કાતર ભોકાયાથી મોતીયા તુરતજ થાએ છે. એની મતલબ એ, કે લૅન્સની અંદર કાંઇક ઇજા થવાથી, તેમાં જે ફેરફાર થાએ છે, તે એટલા તો ઝડપથી થઇ જાએ છે, કે થોડા દીવસમા દરદી બીલકુલ જોઇ શકતું નથી.

આંખમા સાધારણ મોતીયા કેમ થાય છે.

પણ મોટી ઉંમરના આદમીની આંખમા જે મોતીયા થાએ છે, તે ઘણાજ ધીમે ધીમે થવા માંડે છે, અને તેને લાંબો વખત લાગે છે. બીજા બોલોમા જો બોલીએ, તો લૅન્સમા આગલ જણાવેલા ફેરફાર થતાં, લાંબી મુદત લાગે છે. મોતીયા, ઘણું કરી એક આંખમા થાએ છે, અને કોઇ કોઇ વખત ઘણુ કરી તે બંને આંખોમા સાથે થવા માંડે છે. આંખમા જયારે મોતીયા થવા માંડે છે, ત્યારે દરદીને કોઇબી રીતનું દુખ કે વેદના થતાં નથી.

મોતીયા થતા અટકાવવાના ઇલાજ.

એક વખત મોતીયા—કેટેરેકટ—થયા, એટલે તે એકજ ઇલાજથી દુર કરી શકાય છે. તે ઇલાજ, ઑપરેશન કરવાથી થાએ છે. કોઇબી જાતની દવા, કોઇબી જાતના લોશંન, કોઇબી જાતના મલમ, કોઇબી જાતની વીજળી વીગેરેથી થતાં મોતીયાના ઇલાજો, બીલકુલ અજ્ઞાંનોને મુરખ બનાવનારા ઢોંગ સમાન સમજવા. મોતીયા-કેટેરેકટ એક વખત આંખમા બંધાયા પછી, ઑપરેશન સીવાય કોઇબી ઇલાજથી તે દુર થઇ શકતા નથી, એ વાત ખુબ ધ્યાંનમા રાખવી ઘટે છે.

તોપણ મોતીયાનું દરદ રફતે રફતે થતું હોવાને લીધે, જે જે સંજોગો વચ્ચે તે ઝડપથી થવા માંડે છે, તે સંજોગોને જો બનતા

સુધી દુર રાખવાની તજવીજ કીધી હોએ, તો મોતીયાનું દરદ એકદમ આગલ વધતું, મોટે ભાગે અટકી શકે છે. સારો અને સોજ્જો ખોરાક, નીયમીત ફરવું હરવું, પુરતી શાંત નીંન્દ, મનને શાંતી, અને આંખને જેમ બને તેમ આસાએસ આપવાની તજવીજ કરવી, યાને જરાબી આંખોને તાંણુવી નહી. આવી રીતના ઇલાજ કીધાથી, મોતીયાની વધ મોટે ભાગે આગલ વધતી અટકશે, અને તે પુરેપુરા પાકતાં લાંબો વખત લેશે. એટલું છતાં જો મોતીયા પુરેપુરા પાકી તૈયાર થાએ, તો કોઇ કાએલ આંખના સરજ્યન પાસે તે કહડાવવાની તજવીજ કરવી. મોતીયા કહડાવવાનું ઑપરેશન ઘણુંજ નાજુક પ્રકારનું છે, અને એક કુશળ તબીબના હાથમાં તે કોઇબી પ્રકારના જોખમથી બીલકુલ નીરાળુ છે.

મોતીયા થવાના કારણ.

મોતીયાનું ખરૂં કારણ મોટે ભાગે એકદમ શકમંદ હોએ છે. એ પીડાકારી થવાના અનેક કારણો માહેલું એક કારણ, ઓધે ઉતરવાનુ કેહવાએ છે. મુખ્ય કારણો નીચલાં ગણાય છે. [૧] આંખ ઉપર સખત માર યા ફટકો પડયાથી, [૨] ઘણીજ ગરમ અને ચલકાતવાલી રોશની આગલ ચાલુ બેસીને કામ કીધાથી, [૩] બદહજમીની ચાલુ પીડાકારીથી, [૪] તેમજ સખત અભ્યાસ કીધાથી, આંખને આ ગંભીર બીમારી લાગુ પડે છે.

મોતીયા થવા માંડે છે, તે જાણવાની રીત.

મોતીયા આંખમા થવા માંડે છે, તે દરદીને કદીબી માલમ પડતું નથી, કેમકે મોતીયા થવા માંડે છે ત્યારથી, તે પુરેપુરા પાકી રેહ છે ત્યાં સુધી દરદીને આંખમા જરાબી દુખ કે દરદ થતું નથી. દરદીને જ્યારે મોતીયો થવાની શરૂઆત થાએ છે, ત્યારે સેહજ ઝાંખું

દેખાવા માંડે છે, જેની કાંઇબી દરકાર કરવાની દરદીને જરૂર પડતી નથી. પણ જેમ જેમ મોતીયો વધારે મોટો થતો જાએ છે, (યાને લૅન્સની બનાવટમા થતો ફેરફાર વધતો જાએ, છે) તેમ તેમ દરદીને વધારે અને વધારે ઝાંખુ દેખાવા માંડે છે, અને સેવટે ઓળખીતાંઓને ઓળખવાની દરદીને મુસ્કેલી પડવા માંડે છે. કોઇવાર મોતીયો જયારે એક આંખમા થાએ છે, અને તે પુરેપુરો પાકી જાએ છે, છતાં દરદીને તેની ખબર વટીક પડતી નથી. અંતે એક દીવસ અકસમાતે તે અચણુચ જાણવા પામે છે, કે તે એક આંખે બીલકુલ જોઇ શકતો નથી.

આંજણી-Stye.

આંખ ઉપર થતી આંજણી, એ પણ એક સાધારણ પીડાકારી છે. એ વીશે લંબાનથી ખુલાસો કરવાની જરૂર હોએ, એમ લાગતું નથી, કેમકે ઘણાંકોએ એ પીડાકારી અનુભવી હશે, તેમજ ઘણાંકોએ એ પીડાકારી બીજાઓને થાએલી જોઇ પણ હશે.

આંખના પોપચાંની કીનારી ઉપર નાંહની જેવી ગાંઠ જયારે થાએ છે, ત્યારે તે ગાંઠ આંજણીને નામે ઓળખાય છે. આંજણીનું આ ટુંક બયાંન છે. આંજણી હમેશાં પોપચાંની કીનારી ઉપરજ થાએ છે. કોઇ વખત તે ઉપલાં પોપચાંની કીનારી ઉપર, તો કોઇ વખત તે નીચલાં પોપચાંની કીનારી ઉપર થાએ છે. શરૂઆતમાં આંખના પોપચાંની કીનારીની અમુક જગ્યા સુજી આવી દુખવા માંડે છે, આંખનું પોપચું સુજી આવે છે, અને પાછલથી તે પાક ઉપર ચહડે છે. પાક ઉપર ચહડયા પછી તે ફુટી જાએ છે, અને ત્યાર પછી રફતે રફતે આરાંમ થાએ છે. એ સઘળો વખત દરદીને અનેક પ્રકારની વેદના ખમવી પડે છે. બાજે વખત દરદીને ઉંઘ પણ આવતી નથી, કેમકે સુજી આવેલા ભાગમાં ધટકા મારે છે. આંજણીને પાક ઉપર ચહડતાં ઓછામાં ઓછા ત્રણથી ચાર, અને કોઇ વખત તેથીબી વધારે દીવસ લાગે છે.

આંજણી થવાના કારણ.

શા કારણે આંજણી થાય છે, તે નક્કી કેહી શકાતું નથી. ઘણીક વાર આંખોને બરાબર સાફ નહી રાખ્યાથી, યા આંખો ધોઇને સફાઇ-દાર નહી રાખવાને લીધે, આંજણી થાએ છે. કોઇવાર સરદી લાગ્યાથી પણ આંજણી થાએ છે. કોઇ વખત તો એક આંજણી થઇ, તો તે પછી ઉપરાંસાંપરી એક એકની પાછલ એક દજન થવા માંડે છે.

આંજણીના ઇલાજ.

આંજણી થાએ છે એવા શક પડતાંજ, જો તેટલી જગ્યા નખ વડે, અવારનવાર સેહજ ઘસ્યા કીધી હોએ, તો સોજો આવતો બંધ પડે છે, અને આંજણી થતી અટકે છે. અગર જો પોપચાંની કીનારી ઉપર સોજો આવ્યાથી વેદના થતી હોએ, તો અલ્સીના આટાની નાંહની જેવી પોલટીસ, દર બે કલાકે ચાલુ સુજેલા ભાગ ઉપર મુકવી, અને જેવી આંજણી પાકે તેવીજ તે ફોડી નાંખવી. એ મુદત દરમ્યાન એકાદ હલકો જુલાબ લેવો.

કેટલાક તબીબો 'ચહડતો ચોર પકડવાના' ધોરણ ઉપર, આંજ-ણીનો ઇલાજ, બીજીજ રીતે સુચવે છે, કે જેથી પોપચાંની કીનારી ઉપર ગાંઠ નીકળતી અટકે છે. આ ઇલાજ તરીકે ટીંકચર આયોડીન, ઘણીજ સંભાલથી એકાદ નાંહની જેવી પીછી, (*Camel-hair-pencil*) વડે, પોપચાંની કીનારી ઉપરના સુજેલા ભાગની ઉપર (અંગોઠા અને આંગલાં વચે તેને પકડીને ઉંચકયા પછી,) તપાસીને લગાડવું. સંભાલ રાખવી, કે ટીંકચર આયોડીન આંજણી ઉપર લગા-ડતાં આંખની અંદર, યા પોપચાંના કોઇ બીજા ભાગ ઉપર લાગે નહી. બચ્ચાંઓને જયારે આંજણી થવા માંડે, ત્યારે તેની આંખો તુરતજ કોઇ આંખના કાબેલ તબીબ પાસે તપાસાવવી, કેમકે આંખની કાંઇક ખાંમીભરી હાલતને લીધે પણ આંજણી થાએ છે, એ બીના ધ્યાનમાં રાખવી.

પત્ર ૧૯ મું.

આપણો કાંન.

THE HUMAN EAR.



મારા પ્રેમાળ મીત્ર

તમે કોઇવાર એક ખરા બેહરાની સંસારી આપદાનો સાચો ચીતાર અનુભવ્યો છે? ગરીબ બીચારો બેહરો! તેની હાડમારીનો, તેના ગુંચવાડાનો, અને તેની નીરાસીનો પાર નથી. તોપણ આ વાત આપણ સારી પેઠે જાણ્યે છીએ, કે 'બેહરો બેવાર હસે છે.' એક તો જયારે બધા હસે છે ત્યારે તે શોભાને ખાતર હસે છે, અને બીજું જયારે તે ખરી વાતથી જાણીતો થાએ છે, ત્યારે ફરીથી હસે છે. એટલુ છતાં બેહરાંઓની આપદા, બેહરાંઓની પીડા, અને બેહરાંઓની નીરાસીનો ખરો ચીતાર વાજબી રીતે એક જાણીતો લેખક નીચે પ્રમાણે ચીતારે છે:-

"† Deaf, giddy, helpless, left alone.
To all my friends a burden grown;
No more I hear my Church's bell,
Than if it rang out for my knell:
At thunder now no more I start,
Than at the rumbling of a cart:
Nay, What's incredible, alack!
I hardly hear a woman's clack."

† Dean Swift.

કાંનની રચનાના ભીતરમા ઉતરી, અવાજ કેવી રીતે સંભલાય છે, તે ગુંચવાડાભરી બાબદનો ખુલાસો કરવાથી, વાંચકને કાંઇ પણ જાણવા જોગ લાભ થઇ શકે, એવું લાગતું નથી. કેમકે, આ વાત વીધ્યા હુંનરના પ્રવીણોને જાણીતી છે, કે અવાજ આદમીના મંન અને મગજ ઉપર કેમ અને કેવીં રીતે જઇ પડે છે, તે કોઇબી 'ઍનેટૉમીસ્ટ,' કે 'ફીઝીઑલોજીસ્ટ' આજ સુધી મુકરર સમજાવી શકયો નથી. એટલાં માટે એવી એક બીકટ બાબદના ભીતરમા ઉતરી લંબાન કરવા કરતાં, કાંનને લગતી સાધારણ ફરીયાદો ઉપર કાંઇક બોલવું ઠીક થઇ પડશે.

કાંનની રચના (જુવો ચીત્ર)

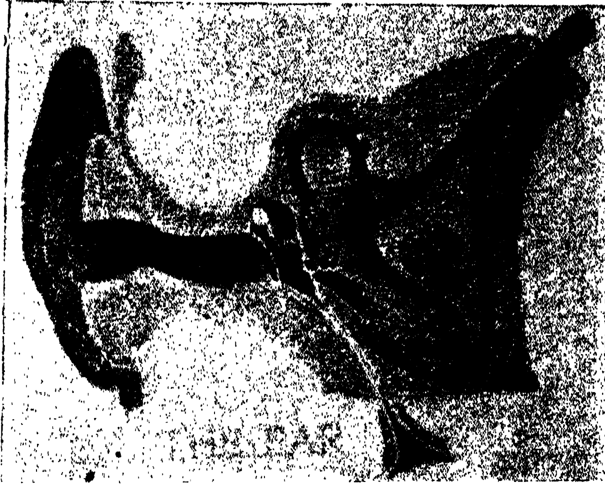
કાંનની રચનાનો કાંઇક ઝાંખો ખ્યાલ આપવા માટે એટલું કેહીશું, તો કદાચ ચાલશે, કે આખા કાંનને ત્રણ ભાગમા વેહચી નાખ્યો છે. કાંનનો આગલો ભાગ, (external ear)-વચલો ભાગ (middle ear) અને કાંનનો પાછલો યાને ભીત્તરનો ભાગ (Internal ear)

કાંનનો મેલ! તેથી થતા ગુણ અને અવગુણ.

કાંનમા થતો મેલ કાંન માહેલી નળીના નાજુક અસ્તરને હમેશાં સુવાલી અને લીસી રાખે છે, જેથી કાંનની નળી માહેલું અસ્તર તડકતું, કે ફાટતું નથી. આ મેલ કાંનની નળીના અસ્તરમાથીજ નીકળે છે. એ મેલ, રંગમા ઘેરા પીલા રંગનો હોએ છે, અને સ્વાદમા તે કડવો હોએ છે. એ મેલ મોટી ઉંમરવાલાંઓના કાંનમા બીલકુલ હોતો નથી. ઘરડાંઓના કાંનમા એ મેલ સુકો, અને કકડો હોએ છે. બચ્ચાંઓના કાંનમા, તે પતલો, અને વાસ મારતો હોએ છે, અને જો તે સાફ કરી નાખ્યો નહી, તો કાંનને નુકસાંન કરે, એવો હોએ છે. કાંનમાથી મેલ કાહાડવા માટે, યા મેલના સબબથી જો કાંનમા ફીડ લાગતી હોએ, તો તે માટે કદીબી કોઇ અણીવાલી ચીજનો ઉપ્યોગ કરવો નહી.

આપણો કાન.
તેની ભીત્તરની રચનાનો ચીતાર.

કાનની બાહારનો ભાગ અને કાનની નળી.



કાનનો ભીત્તરનો ભાગ.

૧. નળીને છેડે કાનનો પરદો.
૨. 'યુસ્ટૅચ્યન–ટ્યબ,' જે મોહોડાં સાથે સંબંધ રાખે છે, તે મજકુર કાનના પરદાની પછવાડે આવેલી દેખાય છે.
૩. યુસ્ટેચ્યન ટ્યબનો મોહોડાંમાં આવેલો છેડો.

☞ કાનના પરદાની પછવાડે અને તેની આસપાસ આવેલી રચના જે ચીત્રમાં દેખાય છે, તેના ભીત્તરમાં ઉતરી લંબાન કરવાની અતરે જરૂર નથી.

મચ્છર, માખ, કે માકર આ મેલના કડવા સ્વાદ તથા ચીકણી ખાસીઅતને લીધેજ, કાંનમા દાખલ થઇ શકતાં નથી. જ્યાં સુધી કાંનમા આ મેલ પુરતાં પ્રમાણમા રેહ છે, ત્યાં સુધી કાંન સરવે પ્રકારે તંદરોસ્ત રહે છે. પણ જો આ મેલ કાંનમા સુકાઇ ગયો, તો કાંનમા સુક્ષમીક જંતુઓ વાસો કરવા માંડે છે, કાંનની નળીમા કીડ યા કચવાટ લાગ્યા કરે છે, અને અવાજ કાંનમા બરોબર સંભલાતો નથી. જેમ કાંન માહેલો મેલ સુકાઇ ગયાથી કાંનની હાલત ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે થાએ છે, તેમજ જો એ મેલ કાંનમા જોઇએ તે કરતાં વધારે થાએ છે, યા ઘણો જાડો યા ઘણો કઠણ થઇ જાએ છે, તો કાંનની નળી તેથી વધતી યા ઓછી પુરાઇ જાએ છે, અને તેથી પણ કાંનમા બરોબર અવાજ સંભલાઇ શકાતો નથી.

કાંનના મેલથી થતાં દરદ.

Excess of Wax in the Ear.

કાંનની તંદરોસ્તી માટે, કાંનની નળીમા હંમેશ મધ્યમ પ્રમાણમા જોઇએ તેટલો મેલ તો રેહવોજ જોઇએ. પણ જ્યારે એ મેલ કાંનની નળી માહેલાં નાજુક અસ્તરમાથી હદબાહાર ઝરે છે, અને તે સુકાઇ જઇ કાંનની નળીને જયારે પુરી નાખે છે ત્યારે, તેમજ કાંનની નળીને છેડે આવેલા પરદાને જયારે તે વળગી યા ચીટકી જાએ છે, ત્યારે કાંનમા અવાજ બરોબર દાખલ થઇ શકતો નથી, અને એ સબબને લીધે બેહેરપણુ લાગે છે.

કાંનમા ચસ્કા યા ઘટકા. Ear-ache.

બાજે વખત કાંનની નળીના અંસ્તર માહેલાં છીદ્રો (*Glands*) સુજી આવે છે, ત્યારે કાંનમા દરદ થવા માંડે છે, યા ચસ્કા મારે છે. આ દરદને આપણુ *Ear-ache*-ને નામે ઓળખ્યે છીએ.

કાંનનુ પાકવું.

કાંનની નળીમા આવેલાં આ છીદ્રો સુજી આવી જ્યારેપાક ઉપર ચહડે છે, ત્યારે કાંનમાથી પીલા–લીલા રંગની પરૂ જેવી પતલી રસી નીકળવા માંડે છે, અને કાંન વાસ પણ મારે છે.

કાંનની નળી.

કાંનની નળી સુમારે એક ઇંચ લાંબી હોએ છે. તે એટલી તો સાંકડી હોએ છે, કે નાંહની આંગળી કદાચજ સગવડે અંદર જઇ શકે છે. આ નળી વચોવચમાથી એટલી બધી તો સાંકડી હોએ છે, કે જો એક ચણો યા વટાણો કાંનમા ગયો હોએ, તો તેને બાહાર ખેંચી કાહાડતાં ઘણીજ મુશ્કેલી પડે છે.

કાંનની નળીમા ખુંચી બેઠેલી ચીજો કેમ કાહાડવી.

નાંહના બાળકો કોઇવાર કાંનમા ચણો, વટાણો, કે કાચનો દાણો, યા એવી કાંઇક ચીજો કાંનમા ખોસીને ભુલી જાએ છે, અને પરીણામમા બાળક અરધું બેહેરૂ થઇ જાએ છે, યાતો કાંનમા સોજો આવી, કાંન પાકવા માંડે છે. એવે વખતે સાબુના પાણીની ગરમ પીચકારીઓ, ધીરજ અને સફાઇથી તપાસીને જો મારયા કીધી હોય, તો તેવી કાંઇ ચીજ બાહાર નીકળી આવે છે.પણ ચણો, યા વટાણો, કે એવી કોઇ ચીજ જો કાંનમા ખુંટી બેઠી હોએ, તો તે કાંન માહેલા ભીણાસથી ફુલી જવાને લીધે, સેહેલ્લાઇથી બાહાર નીકળી શકતી નથી. એવે વખતે કોઇ કાબેલ કાંનના તબીબની મદદની જરૂર પડે છે. મોટાં આદમીઓ પણ કોઇવાર કાંનમા રૂનુ પુમરૂં મુકી, પાછલથી તે કાહાડતાં ભુલી જવાને લીધે, એવીજ રીતની કાંઇક પીડાકારી તેમને ભોગવવી પડે છે.

કાંનનો પરદો. Tympanum (જુવો ચીત્ર.)

કાંનની નળીને છેડે, કાંનનો પરદો આવેલો છે. (જુવો ચીત્ર.) સાધારણ રીતે એ પરદો Ear-drum ને નામે ઓળખાય છે. તબીબી જબાંનમા એ પરદાને Tympanum કેહ છે. આ પરદો પતલાં કાગજ જેવો નાજુક હોએ છે. આ પરદો જયાં સુધી તંદરોસ્ત હાલ-નમા હોએ છે, ત્યાં સુધી સાંભલવાના કાંમમા સેહજ પણ ખલલ થતી નથી. પણ જયારે એ પરદાને કાંઇબી ઇજા થાએ છે, યા કાંઇક બારીક અણીવાલી ચીજ તેમા ભોકાયાથી નાકું પડે છે, યા એ પરદા ઉપર કાંઇક સબબે જરાબી ફાટ યા ઘસો પડે છે, યા તો કાંઇક સબબથી જો એ પરદો ઢીલો થઈ જાએ છે, યા તે ટંગ થઇ જાએ છે, તેમજ કાંઇક કારણે જો તે સુજી આવે છે, યા ઘટ કે જાડો થાએ છે, યા બીલકુલ નાશ પામે છે, ત્યારે એ પરદાને થયલા એલજામના પ્રમાણમા, બેહેરાપણ લાગુ પડે છે.

કાનને મોહોડાંની સાથ કેવી રીતે સંબંધ રેહ છે.

(જુવો ચીત્ર.)

કાંનના આ પરદાની રચના બેશક કરાંમતભરી છે. કાંનના આ પરદાની આગલી બાજુ કાંનની નળીને છેડે આવેલી છે, જયારે તેની પાછલી બાજુ, મોહોડાની સાથે 'યુસ્તેચ્યંન ત્યુબ'ને નામે જણાયલી એક બારીક નળી મારફતે સંબંધ રાખે છે. આ નળીનું મુખ ગળાં આગલથી શરૂ થાએ છે. તે લગભગ બેથી અડી ઇંચ લાંબી હોએ છે. આ નળી અવાજ સાંભલવાના કાંમમા મોટે ભાગે મદદગાર થઇ પડે છે. એ નળીનું મુખ મોહોડાંમા ગળાંની નજદીકમા હોવાથી, ગળાંને યા નાકને જયારે સરદી યા સલખમ લાગુ પડે છે, ત્યારે કાંન ભારી થવાની જે ફરીયાદ કરવામાં આવે છે, તેનું કારણ પણ એજ સમજાએ છે. ગળાંને સરદી લાગુ પડયાથી 'યુસ્ટેચ્યંન ત્યુબ'ને પણ સરદીની અસર

થોડી ઘણી લાગુ પડવા વીના રેહતી નથી. એ નળીને સરદી લાગ્યાથી તે પુરાઇ જાએ છે, અને તેથી કાંનની અંદરની બાજુએ સંભલાતું ઓછું હોવાને લીધે, કાંન અંદરથી ભારી થયલા લાગે છે. ઘણીવાર આ નળીને કાંઇક એલજામ પુગવાથી જયારે તે પુરાઇ જાએ છે, યા તે બંધ થઇ જાએ છે, ત્યારે બેહેરાપણું થોડું ઘણું લાગુ પડે છે. એનો ઇલાજ કાંનના ખાસ તબીબોજ, ખાસ હથીઆરો વડે કરી શકે છે.

કાંનમા ખુંચી બેઠેલી ચીજ મોહોડાંમા કેવી રીતે ઉતરી પડે છે. (જુઓ ચીત્ર).

ઘણીકવાર કાંનમા ખુંચી બેઠેલી કોઇક વસ્તુ, કાંઇક અણીવાલી લાંબી ચીજ વડે કાહાડવાની લાગતાંવલગતાંઓ તજવીજ કરે છે. આવી રીતની તજવીજ કરવા જતાં, બાજે વખત ઘણું જોખમ ભરેલું સેવટ આવે છે, અને દરદી જનમ સુધીનું બેહેરૂ થઇ જાએ છે. જોખમ ભર્યું સેવટ જે આવવા પાંમે છે, તે એ, કે કાંનનો પરદો ફાટી જવા ઉપરાંત ભેજાંને સોજો લાગુ પડવાનો સંભવ રેહ છે. એ કારણને લીધે,

કાંન કોતરનારા કાંન-વૈદો

પાસ કદીબી કાંન કોતરાવવો કે સાફ કરાવવો નહી. ઘણીક વાર કાંનમા અટકી બેઠેલી કોઇ કઠણ ચીજ કાહાડવાની ચાલુ કોશીસ કરવા જતાં, કાંનનો પરદો ફાટી જાએ છે, અને એ પરદો ફાટી જવાથી, તે ચીજ 'યુસ્ટેચ્યન ત્યુબ'માં ઉતરી પડે છે. આવા બનાવનું પરીણામ કેવું જોખમભરેલું આવે છે, તે વાંચનારને સમજાવવાની ઝાઝી જરૂર પડે તેમ નથી, કેમકે આ સાથે આપેલું ચીત્ર, તેનો પુરેપુરો ખ્યાલ આપે છે.

જાત જાતનુ બેહેરાપણુ.

નાક અને ગળાંને સરદી લાગ્યાથી, બેહેરાપણુ કેમ લાગુ પડે છે, તેના કારણો.

બેહેરાપણનુ એક મુખ્ય કારણ 'યુસ્ટેશ્યન ટ્યુબ', સરદી યા સલખમથી પુરાઇ જવાનું હોએ છે. જો શરૂઆતમાં એ ફરીયાદનો ઇલાજ કરવામાં ગફલતી થાએ છે, તો પાછલથી તેનું પરીણામ ઘણુંજ ગંભીર આવે છે, અને જાવેદાંનનું બેહેરપણ લાગુ પંડે છે. કેમકે એ નળીની અંદર લાગેલી સરદી, જો જડ ઘાલી બેસે છે, અને જો તે જુની થવા પાંમે છે, તો કાંનના પરદાની પાછલી બાજુને તે બગાડે છે. અને કાંનનો પરદો તેથી ઘટ બની સંકોચાતો જાએ છે, અને કાંનની આસપાસની બીજી નાજુક રચના (જે અતરે દરશાવી નથી, તે) માં બગાડો થવાથી, ગંભીર પરીણામ આવે છે.

સલખમમાંથી બેહેરાપણ ધીમે ધીમે મોટે ભાગે લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. દાખલા તરીકે, [૧] ઠંડીના દીવસોમાં નાટક, સરકસ, કે એવી બીજી મોજ મેળવવા માટે તમાશગીરોથી ભરાએલી ગીચ નાટકશાળામાં, ગરમીની વચ્ચે કલાકો સુધી ગંધાઇ રેહા પછી, બાહાર નીકળતાંજ ગળાંને જો કોઇબી રીતે લપટેલું કે ડપટેલું નહી હોએ, તો તુરત ગળાંને સરદી લાગુ પડતાં વાર લાગતી નથી. આ સરદી, ભવીષના બેહરાપણને ઘણીવાર જનમ આપે છે. [૨] ઘણીકવાર ટ્રેનને વખતસર પકડી પાડવા માટે કેટલાંકો ઉતાવલે ચાલીને, યા દોડીને ટ્રેનને પકડી પાડે છે, અને તે પછી, દોડવાથી ચહડેલી થાકને દુર કરવા, ગાડીની ખુલ્લી બારીઓ આગલ હવાખાવા બેપરવા બની જાએ છે, અને તેથી તેઓને સરદી લાગુ પડે છે. એમાંથી કોઇ વખત કાંનને પણ એલજામ પુગે છે. સરદી લાગવાના બીજાં એવાં કારણોમા [૩]

ભીના પગને નુંછવા વગર સુકાવા દેવા, [૪] પસીનો પડયા પછી ભીંજાયલા કપડાંને નહી બદલવાં, [૫] માથાંના બાલને ભીનાયલા રેહવા દેવા, વીગેરે કારણો પણ ગણાય છે.

યાદ રાખવું, કે ગળાં અને નાકને એકજ વખત સરદી અને સલખમ થયાથી બેહેરપણ લાગવાનો સંભવ રહે છે, એમ નથી; પણ જેઓને એવી સરદી અવારનવાર, યા વારેઘડીએ થયા કરતી હોએ, તેઓને બેહેરપણુ લાગુ પડવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એવી રીતે લાગુ પડતું બેહેરપણ કાંઇ એકદંમ પ્રગટ થતું નથી, પણ તે એટલું તો ધીમે અને નહી માલમ પડે એવી રીતે લાગુ પડતું જાએ છે, કે દરદીને ઘણી લાંબી મુદતે માલંમ પડે છે, કે તેના કાંનથી હવે બરોબર સંભલાતું નથી. એવી રીતે લાગુ પડતાં બેહેરપણાંમા દરદીની સાંભલવાની શકતી, વરશ દાહાડે સુમારે એક ઇંચ, યા તેથી સેહજ વધુ જેટલી ઓછી થતી જાએ છે.

સાંભલવાની શકતી ઓછી થતી જાએ છે કે નહી, તે તપાસવાની રીત.

કોઇપણ આદમી પોતાની સાંભલવાની શકતી તપાસી શકે, અને પોતાની સાંભલવાની શકતીમા થતો સુધારો તેમજ બગાડો તે પોતે જાંણી શકે, એવી મતલબથી નીચલી ઘરગતું રીત, રજુ કરેલી આ તકે પ્રસંગોપાત થઇ પડશે. દરદીએ પોતાની સાંભલવાની શકતીનો, અંદાજ મેળવવા, પ્રથમ પોતાની બંને આંખે પાટા બાંધી, એક ખુરસી ઉપર બેસવું, અને એક કાંન ઉપર હાથ મુકી, તેને બંધ કીધા બાદ, બીજા કાંનની બરોબર સામે, એક નાંહનાં ઘડીઆળને પકડી, તેમાથી નીકળતો 'ટીક--ટીક' નો અવાજ બરોબર કેટલે તફાવતે સંભલાએ છે, તે નકકી કરવો.

એ રીતે બંને કાંન વચ્ચે સંભલાતા અવાજના તફાવતની લંબાઇનો સુમાર નકકી કીધાથી માલંમ પડશે, કે બંને કાંનની સાંભલવાની શકતીમા કેટલો ફેર છે. તેમજ જેઓ પોતાનાં બેહેરા કાંનનો ઇલાજ કરતાં હોએ, તેઓ પણ દર અઠવાડીએ, યા પખવાડીએ, પોતાના કાંનની હાલતમાં થએલા ફેરફારની ગણત્રી, આ રીતે મળતા તફાવત ઉપરથી, જાંણી શકશે.

બેહેરપણ લાગુ પડવાના જાણવાજોગ કારણો.

ઉપલાં કારણો સરદીથી લાગુ પડતાં બેહેરપણાને જનમ આપે છે. પણ બેહેરપણ એખલું સરદીથીજ લાગુ પડતું નથી. બેહેરપણના બીજાં કેટલાંક જાણવા જોગ કારણોમાઃ—

[૧] બચ્ચાંને કાંન ઉપર જોરથી લપડાક, કે છાપત કે મુક્કી, યા ઠોંસો મારવો. એ એક મુખ્ય કારણ ગણાએ છે. આવી રીતના મારથી કાંનના પરદાને પરભારી ઇજા થાએ છે, અને એવી રીતે થએલી ઇજા, ઘણીકવાર ગંભીર પ્રકારની હોએ છે, કેમકે કાંન પર પડેલો માર જો સખત પ્રકારનો હોએ છે, તો કાંનનો પરદો ઘણીકવાર ફાટી જાએ છે, અને બેહેરપણ જાવેદાનનું લાગુ પડે છે. એટલાં માટે આકળાં સ્વભાવના માબાપોએ, તેમજ શીક્ષકોએ બચ્ચાંઓને કાંન ઉપર મારવા અગાઉ વીચાર કરવો ઘટે છે. [૨] વેહતા યા ગળાતા કાંનના ચાંપતા ઇલાજ નહી કીધાથી, પાછલથી બેહેરપણ લાગે છે. [૩] કાંનની આગળ કાંઇ ભયંકાર કડાકો-ધડાકો થયાથી પણ કાંનના પરદાને એલજાંમ પુગી, બેહેરપણ લાગુ પડે છે. [૪] કાંનની નળી, કાંન માહેલા મેળથી પુરાઇ જવાને લીધે પણ કાંનની સાંભલવાની શકતી ઓછી થઇ જાએ છે.

ચોકસ દવા પીધાથી લાગુ પડતું બેહેરાપણું.

કાંનના જાણીતા તબીબો અવલોકન કીધા પછી એવાં સેવટ ઉપર આવ્યા છે, કે કેટલીક દવાઓ, અમુક દરદો ઉપર જ્યારે ચાલુ

લાંબો વખત આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેની આડકતરી અસર દરદીના કાંન ઉપર થવાથી, પરીણામમાં તે દરદી બેહેરૂ થઇ જાએ છે. દાખલા તરીકે 'સેલીસીન' (salicin) અને 'કવીનીન' (quinine) જ્યારે ચાલુ મોટા ડોઝમા દરદીને આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેની અસરથી દરદીના કાંનમાં ચોકસ જાતનો અવાજ થવા માંડે છે. ખાસ કરી † કવીનીન જો મોટા ડોઝમાં ચાલુ આપ્યા કીધું હોએ, તો કાંનના ભીત્તરમાં તેથી ઘણી ખરાબ અસર થાએ છે, અને દરદી જનમનુ બેહેરૂ થાએ છે.

કાંનમાં થતા દુખારાના નહી સમજ પડે એવાં કારણો સમજવાની રીત.

[૫] સરદી યા ઠંડીના સબબે જ્યારે ગળું સુજી આવી બેસી જાએ છે, ત્યારે કાંનના પરદાને સોજો આવે છે, અને કોઇવાર એ કારણથી કાંન ગળે છે, અને કાંનમાં સખત દુખારો પણ થાએ છે. બાળકોમાં એવી પીડાકારી સાધારણ હોએ છે. એવીજ રીતે [૬] દાંત ફુટવાનો જ્યારે વખત આવે છે ત્યારે, તેમજ દાંત જ્યારે કોહોવા માંડે છે, ત્યારે પણ કાંનની પીડાકારી થાએ છે, એ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી. એ કરતાં પણ અજાએબ જેવો બનાવ કોઇવાર તો એ બને છે, કે [૭] દાંતના ડાકટરોએ, ગમે એવી સાંભાલથી કોહી ગએલો દાંત પુરેલો હોય છે, અને તે દાંત જોકે જરાબી દુખતો કે કળતો નથી, છતાં કોઇવાર તેજ દાંતને લીધે કાંનની નળીમા સખત પ્રકારનો દુખારો (Neuralgia) થાએ છે, એ વાત પણ ધ્યાંનમાં રાખવી જરૂરની છે.

[૮] નાંહતી વખતે, તેમજ તરતી વખતે પાણીમાં ડુબકી મારતાં, ઠંડુ પાણી કાંનની અંદર જવાથી, કાંનના પરદાને મોટું નુકસાંન થાએ છે.

† Malcolm Morris.

એટલાં માટે તરનારાઓએ કાંનની સલામતી માટે, રૂ યા એવીજ કોઇ ચીજ કાંનમા ખોસવાને ભુલવું નહી. આ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી, કે (દરીઆનું) ખારૂં પાણી ઘણીવાર કાંનના પરદાની ઉપર સોજો લાવે છે, અને તેથી ગંભીર પ્રકારની ઇજા કાંનને થાએ છે. [૯] કેટલાક ધંધા એવા છે, કે તે આદમીને બેહેરા બનાવી શકે છે. દાખલા તરીકે બૉઇલર-મેકર, અને લશ્કરમા ટોપ-ફોડનારાઓને રાત દીવસ કાંન ફાડે એવા અવાજો વચે કાંમ કરવું પડતું હોવાથી, તેઓ હમેશાં મોટે ભાગે બેહેરા હોએ છે. એવા ધંધાદારીઓએ સાહુચેતીના ઇલાજો તરીકે હંમેશાં પોતાના કાંનમાં રૂના ડુચા ખોસીને કાંમ કરવું, જેથી મોટે ભાગે કાંનના પરદાને થતુ નુકસાંન બચાવી શકાય છે, કેમકે એ ધંધાદારીઓના કાંનના પરદા મોટે ભાગે સખત પ્રકારના અવાજના સબબથી ફાટી ગયલા હોએ છે.

કાંનમાં કીડા!

આગલા વખતના વૈદકશાસ્ત્રીઓનું એવું કેહવું છે, કે 'કાંનમા કીડા' હોએ છે! અને કાંનના ભીતરમા જે જે દરદો થાએ છે, તે સઘળાંનુ મુળ કારણ, એ કીડાઓ હોએ છે. આ વાતની સચાઇ ઇંગ્રેજી વૈદકશાસ્ત્ર ના પાડે છે.

કાંનમાંથી લોહીનુ જવું—તેના કારણ.

કેટલાંક દરદોમા કાંનમાંથી લોહી વેહ છે. એવાં દરદોની ટીપ અતરે આપવી જરૂરની નથી, પણ માથાંની ખોપરી, જયારે પડવાથી યા ફટકા કે મારથી ફાટે છે, તેમજ જ્યારે માથાંની ખોપરીના ભીત્તરમા સખત પ્રકારની ઇજા થાએ છે, ત્યારે કાંનમાંથી લોહી વેહ છે.

કાંન વીંધવામાં સમાયલો જોખમ અને રાખવી જોઇતી સાહુચેતી.

સ્ત્રીઓએ કાંનમા ઘરેણા પેહરવાનો રેવાજ, બહુ પુરાંણો છે. હીન્દુઓમા મરદો પણ કાંનમા ઘરેણાં પેહડે છે. એ રેવાજ યા શોખને પુરો પાડવા કાંન વીંધાવવા પડે છે. પણ જેઓ કાંન વીંધે છે તેઓએ, તેમજ જેઓ કાંન વીંધાવે છે તેઓએ, આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે, કે કાંન વીંધવાના હથીઆરો હંમેશાં બનતી સંભાલથી સાફ અને સ્વચ્છ રાખવાં, કેમકે ઘણીકવાર અસ્વચ્છ હથીઆરથી કાંન વીંધાવનારને ઝેર ચહડવાનો સંભવ રેહ છે. વળી એકજ હથીઆર વડે, એકી વખતે બે યા વધુ જણના કાંન વીંધવા આગમજ તે હથીઆરને દરેક વખત સારી રીતે ધોઇ તથા સાફ કરીને ઉપયોગમાં, લેવું ઘટે છે, કેમકે તેમાથી પણ ચેપ લાગવાનો સંભવ મોટે ભાગે રેહ છે.

સ્ત્રીઓના કાંનને લાગુ પડતી ખરૂજ.

કાંનના ચાબકા યા લુલક ઉપર, તેમજ કાંનની બાહારના ભાગ ઉપર 'નરવસ પ્રકૃતી'ની ઓરતોને મોટી ઉમરે, ખરૂજ, યા ક્રાડ લાગુ પડે છે. એવી ઓરતોના શરીર માહેલું લોહી ઘણુંજ નબળું પડી ગયલું (defective circulation) હોએ છે. ખરૂજની આ પીડાકારી ઘણીજ ત્રાસદાયક થઇ પડે છે, અને તબીબો જયારે કાંન તપાસે છે, ત્યારે તેમને આ ખરૂજનુ કાંઇ પણ કારણ માલમ પડતું નથી.

બેહેરપણાના અકસીર ઇલાજ.

R/

† Sp. Tinct Lobelia.
Tr Opii.
Ol Hemlock.
Ol Sassafras.
Ol Wintergreen.
Ol Olive. â â › . *M*

આ તેલમા રૂ ભીજવી, સહવાર અને સાંજના, એક એક વખત કાંનમાં ખોસી રાખવું, અને તે કાહાડયા પછી સાબુના સુમરેતાં પાણીથી કાંન સાફ કરવો. આ તેલથી હડહડતુ બેહેરાપણુ સાજુ થાએ છે.

ગળાંની બીમારીથી લાગુ પડેલાં બેહરાપણાંનો ઇલાજ.

R/

† Ol. Gaultheriæ 1 part.
Ol. Olivæ 3 parts. *M.*

ગળાંની બીમારી [Pharyngitis, અને Tonsillitis] થી લાગુ પડેલું બેહેરાપણું, આ તેલના થોડાંક ટીપાં, કાંનમા ચાલુ નાખ્યાથી, સાજુ થાએ છે. આ ઇલાજની સાથે વીજળીક ઇલાજે પણ કાંનને લગાડવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

કાંનમા સુકાઇ ગએલા મેલથી લાગુ પડેલાં બેહેરાપણાનો ઇલાજ.

R/

† Tinct Benzoini.
Tinct Castor.
Tinct Opii â â Drm 4.
Ess. Oil of Assafœtida. M 4. *M.*

આ દવાનાં એક કે બે ટીપાં, કાંનમાં તપાસીને રેડવાં, અને રોજ કાંનને સાબુના ફુક્કાં પાણીની પીચકારી વડે ધોઇ નાખવો.

કાંનની નળી સુકાઇ જવાથી અંદર લાગતી ખરૂજ તથા બેહેરપણનો ઇલાજ.

R/

Ol Amygd Dulc. Drm 4.
Tinct Benzoini M 30–60. *M.*

મીઠી બદાંમનું તેલ સુકાઇ ગએલા કાંન માટે અકસીર ઇલાજ તરીકે વપરાએ છે. આ તેલથી કાંનના પરદા ઉપર ચીટકી બેઠેલો, યા સુકાઇ ગએલો મેલ પોચો થઇ જાએ છે, અને પાછલથી સાબુના ડુકકાં પાણીની પીચકારી વડે કાંન ધોયાથી, તે નીકળી જાએ છે.

કાંનમાં મારતા ચસ્કાનો ઇલાજ.

કાંનમા જયારે ચસ્કા મારતા હોએ, ત્યારે આગલ લખ્યા પ્રમાણે તેનુ ખરૂં કારણ શોધી કાહાડી, તેનો ઇલાજ કરવો. શરૂઆતમા અલસીના આટાની પોલટીસ કાંનની ઉપર બાંધવી. જો કબજીઆત હોએ તો હલકો જેવો જુલાબ લેવો, અને નીચલી દવા કોઇ કેમીસ્ટને ત્યાંથી મંગાવી, તેમાથી થોડાં ટીપાં કાંનમા રેડી, દસ મીનીટ સુધી, એ ટીપાં કાંનની અંદર રેહે તેમ પડી રેહવું. આ દવા મોટી ઉમરના દરદી માટે જાણવી.

R/

† Solution of Atropine.

(4 Grs to one ounce of water.)

બચ્ચાંના કાંનમા મારતા ચસ્કાનો ઇલાજ.

બચ્ચાંને માટે એજ દવાનુ પાંણી, નીચલાં પ્રમાણમા બનાવી મંગાવી એજ પ્રમાણે વાપરવું.

† Solution Atropine.

(1 Gr. to one ounce of water.)

લાંબા વખતનો પાકતો કાંન–તેના ઇલાજ.

લાંબા વખતનો પાકતો કાંન એ એક જોખમભરી પીડાકારી છે. એવી પીડાકારીનો ઇલાજ બનતાં સુધી કાંનના કોઇ કુશળ

તબીબ પાસેજ કરાવવો ઘટે છે. પણ જેઓ તેવી હાલતમા નહી હોએ, તેઓ માટે નીચલો ઇલાજ સુચવવા ધારૂ છું.

પાકેલા કાંનને પેહલાં સાબુના ફુકકાં પાણીની પીચકારી વડે ધોઇ નાખી, સોજા રૂને એકાદ સલીને છેડે લપેટી, કાંનને બીલકુલ સુકકો કીધા પછી, નીચલો પાઉડર કાંનમા જોરથી ફુંકીને નાખવો. એવી રીતે રોજ કાંનને અંદરથી સાફ કરી સુકવી નાખ્યા પછી, એ પાઉડર કાંનમા ફુંકતાં રેહવું.

કાંનમા ફુંકવાનો પાઉડર.

R/

† Resorcine, Drm 1
Acid Boric, Oz 2½

M. ft. pulv.

આ ભુકીથી ઘણા હઠીલા મરજ દરૂસ્ત થએલા જણાવવામા આવે છે. ઘણીકવાર આ ભુકીને બદલે નીચલાં પાંણીની પીચકારી મારવાની પણ ભલાંમણ થાએ છે.

R/

† Acid Boric Grs 30
Acquæ, Oz 2

M. ft. Lotio.

કાંનની અંદર તેમજ બાહાર થતી ખરૂજનો ઇલાજ.

R/

† Calcis Sulph,
Alumen,
Bole Armeniac, â â equal parts.

M. ft. pulv,

† Practitioner's Vade Mecum.

કાંનની અંદર જો કીડ લાગતી હોએ, અને કાંન ઝરફતો હોએ, તો આ પાઉડરમાથી થોડો કાંનની અંદર ફુંકવો. જો ખરૂજ કાંનની બાહાર કોઇબી ભાગ ઉપર લાગતી હોએ, તો એજ પાઉડરને પાંણીમા ભીજવી, કાંનની બાહાર લગાડી સુકાવા દેવો.

કાંનના ફકત એકજ ભાગને લાગુ પડતી પીડાકારીનું આ ઉપર ટપકેનુ બયાંન છે. કાંનના ભીતરના દરદો એવાં તો જાલમ છે, કે ઘણીક વાર બાહોશ તબીબો વટીક તેના ખરા ભેદને પોંહચી શકવામાં પછાત પડે છે. એટલાં માટે ઘણાજ અગત્યના અને ઘરગતુ ઇલાજોને મચક આપે એવી પીડાકારીઓનેજ અતરે દરશાવી, આ બહુ અગત્યની બાબદ અતરે ખતમ કરવી પડે છે.



પત્ર ૨૦ મું.

નાક, ગળું અને મોહોડું.

બોબડાપણુ.



મારા પરમસ્નેહી મીત્ર —

સઘળી જ્ઞાંનેન્દ્રીય, માટે જો બારીક વર્ણુન કરવું હોએ, તો આ પુસ્તક જેવાં અનેક પુસ્તકો તે માટે લખવાં પડે. પણ મારી મતલબ કાંઇ વાંચકોને એ બાબદોનું તબીબી જ્ઞાંન આપવાની નથી. ફક્ત વેહવારૂ જ્ઞાંન સાથ સંસાર ઉપયોગી ખ્યાલ મળી શકે એવી મારી મતલબ હોવાથી, મારે હવે બાકી રેહલી જ્ઞાંનેન્દ્રીયનો મુખ્તેસર સાર ટપકાવી, આ પુસ્તકના બહુ અગત્યના ભાગની શરૂઆત કરવી છે.

સંસારમા નાકની કીમત.

મુખની શોભા નાક છે. દુન્યામા નાક વગર ફરવું કોઇનેબી ભારી પડે છે. નાકવીનાની જીંદગી, શું અકારી નથી? તોપણ, કેટલાંકો સંસારમા એવાં તો કોરગાં હોએ, છે કે તેઓ 'નકટે નાકે દીવાળી' કરે છે. તેમજ સંસારમા કેટલાંક એવાંબી આપણને મળે છે, કે: 'નાક ઉપર જો માખ બેસે, તો તેઓ પોતાના નાકબી કાપી નાખે છે.' એક હાથ ઉપર જેમ સંસારમા કેટલાંકો ગરજ સમે 'નાક કપાવવા' તૈયાર થાએ છે, તેમ બીજા હાથ ઉપર વળી કેટલાંકો, સંસારમા એવાંબી હોએ, છે, કે સાંમા ધણીને તેનુ, 'નાક કાપી હાથમા આપે છે!' નાકના એવા પ્રતાપ સંસાર

મંડળમા જાણીતા હોવા છતાં, ઘણાંકો એવાબી હોએ છે, કે જેમના મોહોડાં ઉપર "નાક છે, કે નલિયુ" તેનીબી દરકાર કરતાં નથી.

કાપેલાં નાક કેવી રીતે પાછાં ઉગાડવામા આવે છે.

(જુવો ચીત્ર)

સંસારમા નાકની કીમત આવી રીતે થતી રેહ છે! આપણા દેશમા નાકની કીમત ઘણીજ મોઘી પડે છે. એટલું છતાં કેટલીક કોમોમા, સ્ત્રીઓની કસુર માટે, કેટલાક મરદો ચટ અને પટ તેમના નાક કાપી નાખતા જાહેરમાં માલમ પડયા જાએ છે. એવા ગુનેહગારોને તેમના ગુનાહ માટે સખતમા સખત સજા સરકાર કરતી હોવા છતાં, એ અપરાધો અવારનવાર બનતા સંભલાએ છે.

પણ આજની 'સરજરી' એવાં નકટાંઓની મદદે પણ આવી ઉભી રેહે છે. કેમકે એવાં નકટાંઓના કપાઇ ગએલાં નાકની જગ્યાએ, બાહોશ સરજયનો, હવે કાંઇપણ ખાંમી વીનાના નવાં નાંક, તેમને બનાવી આપે છે. કેવી રીતે આ નવાં નાક બનાવવામા આવે છે, તેનુ એક ચીત્ર આ સામેના સફા ઉપર આપેલું તપાસી જોયાથી, વાંચક તે બીના સમજી શકશે.

નાકની અંદરની રચના વીશે લંબાનથી બોલવુ હું જરૂરતુ ધારતો નથી. તેમજ નાકને લાગુ પડતાં દરદો માહેલાં કેટલાંક એવાં તો જોખંમભરેલાં હોએ છે, કે તેની સારવાર અને ઇલાજો, નાકના કોઇ કાબેલ સ્પેશ્યાલીસ્ટને હાથેજ થવાં જોઇએ છે.

આદમીની જીંદગીની બે જરૂરીઆતી હાજતો, નાક પુરી પાડે છે. [૧] એક તો સુંઘવાની, અને [૨] બીજી, દંમ લેવાની. એ સીવાય આપણી, અનેક સગવડભરી સેવા, નાક બજાવે છે. નાકને લાગુ પડતાં જાલંમ દરદોને જો પડતાં મુકીએ, તો સલખમ, યાને

કાપેલાં નાક કેવી રીતે પાછાં ઉગાડવામાં આવે છે.



આજની 'સરજરી'નો એક ફત્તેહમંદ પ્રયોગ.

નાકને લાગુ પડતી સરદીનું દરદ જેટલુ સાધારણ તેટલુજ ત્રાસદાએક પણ છે, તે પેહલાં યાદ આવે છે. આ દરદ વીશે ફરી ફરી બોલવાની હવે જરૂર રેહી નથી, કેમકે સ્ત્રી-દરપણવાલાં મારાં પુસ્તકમાં તે વીશે હુ ચીત્ર સાથે સમજણ આપી ગયો છું. છતાં, એ સલખમના થોડાક નવા ઇલાજો અતરે દરશાવવા વાજબી ધારૂ છુ.

તુરતના સલખમ ઉપર અકસીર દવા.

R/

† Menthol, parts 2 ; Coffee, (finely-ground roasted) parts 50, powdered sugar, parts 50. ***M.***

(DR. RABOW.)

આ ભુકી ઉપરાં સાંપરી જોરથી સુંઘ્યા કરવી.

તુરતના સલખમ માટે બીજો અકસીર ઇલાજ.

R/

† Menthol, Grs. 2.
Cocaine Hydrochl, Gr. 1.
Acid Boric Pv. Drm 1½. *M.*

આ ભુકી પણ ઉપર પ્રમાણેજ વાપરવી.

માથાંમા દુખારા સાથ તુરતના સલખમનો ઇલાજ.

R/

† Morph Hydrochl, Grs. 2.
Bism Subnitr, Drm 6.
Gum Acaciæ pv. Drm. 2. ***M.***

આ ભુકીની એક એક ચમટી, રોજ અવારનવાર જરૂર પડે તેમ લેવી, અને એ સઘળી ૨ થી ૩ દીવસ સુધી ચલાવવી. માથાંનો દુખારો નરમ પડતાજ એનો ઉપ્યોગ બંધ કરવો.

† Practitoner's Vade Mecum.

સલખમ અને સરદી માટે ગોળી.

R/

† Quine-Sulph. grs. 18, Liq. Arsenic m. 12, Liq. Atropine m. 1, Ext. Gent. grs. 20. Pulv Gum Acaciæ q. s.

M. ft. pills 12

આ ગોળી કોઇ કાબેલ કૅમીસ્ટને ત્યાંથી બનાવી મંગાવી, અને એ ગોળીમાંથી એક, દર ત્રણથી ચાર કલાકને આંતરે, દરદના જોરના પ્રમાણ પ્રમાણે અંદાજસર, મોટાં માણસે લેવી. આ ઇલાજ દરદની શરૂઆતમાંજ શરૂ કરવો.

કેહવાની કાંઇબી જરૂર નથી, કે નાકને આંખ તેમજ કાંન અને ગળાંની સાથે પરભાડો સંબંધ રેહ છે. નાકના બંને નસ્કોરાંમાં આંસુની નળીના છેડા આવેલા છે. આ સબબને લીધેજ જ્યારે આપણ રડીએ છીએ, ત્યારે આંખના આંસુ નાકને રસ્તે વેહ છે. આ નળીને તબીબો Lachrymal duct (લૅક્રીમ્લ ડક્ત) કરી કેહ છે. સલખમ અને સરદીના જોરથી આંખો દોહવાઇ આવી આંજુથી ભરાએલી દેખાએ છે, તેનો સબબ એજ, કે 'લૅક્રીમ્લ ડક્ત' સરદીથી પુરાઇ જાએ છે. આ સઘળા સંબંધોને લીધે નાક જેવી ઇન્દ્રી કેટલી નાજુક અને જોખમદાર છે, તે ઝટ સમજી શકાએ છે. એટલું છતાં તંદરોસ્તી માટે નાકની સંભાલ જેટલી અને જેવી રીતે લેવાવી જોઇએ, તેટલી અને તેવી સંભાલ નહીં લેવાવાને લીધેજ, જીવન શકતી મોટા જોખમમાં આવી પડે છે. કેમકે નાકની કોઇબી બીમારી, ગળાંને રસ્તે આગલ વધી અનેક પ્રકારના કાતીલ દરદોને જનમ આપે છે.

કદરૂપાં અને બદરૂપાં નાક. (જુઓ ચીત્ર.)

નાક અનેક ઘાટ અને અનેક રૂપના હોએ છે. જો તે ઘાટદાર હોએ છે, તો ચેહરાની શોભામાં વધારો કરે છે, અને જો તે વાંકાં

યા બદરૂપાં હોએ છે, તો ચેહરાની ખુબસુરતીને એબ લગાડનારાં થઇ પડે.

નાકને આધારે ખવાસ અને પ્રકૃતી જાણવાની રીત.

આદમીનુ નાક તેની દેહ અને પ્રકૃતી દેખાડનારી એક ખાસ નીશાંની છે. આદમીઓના ખવાસ અને સ્વભાની ખરી અટકળ, તેના નાકના ઘાટ ઉપરથી અટકળી શકાએ છે. નાકના ઘાટ ઉપરથી આદમીની સંસારી હાલત અને બુનીઆદની અટકલ, મુખ સામુદ્રીક વીદ્યાને આધારે થઇ શકે છે.

હીંદુશાસ્ત્ર પ્રમાણે નાકના ઘાટ ઉપરથી સ્ત્રીની તપાસ.

પદ્મીની સ્ત્રીના નાક કેવાં હોએ છે.

જેમ આંખ માટે, તેમજ નાક માટે હીંન્દુ શાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે, કે:- "ઉત્તમ જાતની સ્ત્રીઓ પદ્મીની વરગમા મુકાએલી છે. તેમની આંખ્યો હરણી જેવી હોએ છે, અને તેમનાં નાકના ફીફરાં નાંહનાં હોએ છે. * * * એવી સ્ત્રીઓ જગતમાં બીજાંઓનું ભલું કરે છે. તેઓ પતીભકત હોએ છે, અને પોતાના સોહાંમણા ચેહરાથી દુન્યાના દીલ જીતી શકે છે."

ચીત્રીણી સ્ત્રીના નાક કેવાં હોએ છે.

"ચીત્રીણી વરગમાં મુકાએલી સ્ત્રીઓના * * * તેમના શરીર જેમ ઘણાં ટુંકાં નહી, તેમ ઘણાં ઉંચાં પણ હોતાં નથી. તેમની આંખ્યો કમળ ફુલની કળી જેવી હોએ છે, અને તેમના નાક નાંહના અણીઆળાં અને ઘટમદાર હોએ છે. * * *"

રોમન અને ગ્રીશ્યંન નાક. (જુવો ચીત્ર.)

બહુ પુર્વકાળથી, સઘળાં નાકના ઘાટમા, ચેહરાની ખુબસુરતીમા વધારો કરે એવાં બે ઘાટવાલાં નાકો, જગતની પ્રસંનતા પાંમ્યાં

છે. એ બે ઘાટ માહેલો પેહલો, રેામન ઘાટ અને બીજો ગ્રીશ્યંન ઘાટ કેહવાએ છે. એ ઉપરાંત બીજા અનેક ઘાટ હોએ છે, પણ તે વીશે ઝાઝું લખવાની અતરે જગ્યા નથી.

નમુનેદાર નાકના નમુના.
જુવેા ૧૧ જાતના નાકના ૧૧ ચીત્રેા.

રેામન ઘાટ, અસલ રેામન પ્રજામા પ્રસંગ્નતા પાંમ્યેા હતેા. ગ્રીશ્યંન નાક, એક મહાન ખુબસુરતીની નીશાંન તરીકે ગણાતું હતું. આ બે નાકના ઘાટ કેવા હોએ છે, તેથી વાંચનારને જાણીતાં કરવા, અતરે તેનાં ચીત્રેા દરશાવ્યાં છે. નેપેાલ્યંન પેાતાના અનુભવને આધારે કેહી ગયેા છે કે: ‘જયારેબી મને કેાઇ મેહનતુ માણુસની ગરજ પડતી, ત્યારે હંમેશાં હું લાંબાં નાકવાળાંને પસંદ કરતેા હતેા. મારેા અનુભવ એવેા છે’ ‘નેપેાલ્યંન કેહ છે કે, ‘જેનું માથું લાંબુ (મેાટું) હોએ છે, તેનુ નાક પણ લાંબુ (રેામન ઘાટનુ) હોએ છે.’

ગ્રીશ્યંન નાકનેા ઘાટ અનેક કળા અને હુનરમંદીનેા શેાખ દાખવે છે.

નાકને ખુબસુરત બનાવવાની રીત.

જવાંન ઉંમરમાં નાકની અંદર આંગલા નાખી મેલ કાહાડવાની જેઓને આદત હોએ છે, તેમના નાક મેાટપણમાં એવાં તેા મેાટ થઇ જાએ છે, કે તેમના ચેહરા સેાહામણા હોવા છતાં, તેમનાં નાક એક એબ સમાન થઇ પડે છે. માબાપેાએ એટલાં માટે બચ્ચાંઓને કદીબી નાકમાં આંગલા ભેાકવાની ટેવ પડવા દેવી નહી, અને તેમ કરતાં તેમને અટકાવવાં. જો નાક સાફ કરવાની જરૂર પડે, તેા રૂમાલ વડે સાફ કરવું. ગરીબ વરગના લેાકેામાં કવચીતજ ઘટમદાર નાક માલમ પડશે, અને તેનુ કારણ એજ, કે બચપણમા તેઓએ નાકની પરવા કે જતન બરેાબર નહી કરેલી હોવાને લીધે. નાક જેમ બદરૂપું બનાવી શકાએ છે, તેમ ઘટમદાર પણ બનાવી શકાએ છે, એ ધ્યાંનમાં રાખવું. બચ્ચાંનું નાક સુધારવાના ઇલાજથી, આપણા લેાક સારી રીતે જાણીતાં હોએ છે. આપણાં લેાક તુરતનાં જનમેલાં બાળકનું

નમુનેદાર નાકના નમુના.



૧૧ જાતના નાકના ૧૧ નમુના.

નાક અંગોળ કરાવતી વખતે ચીકાસથી ચોલે છે, તે નાકનો ધાટ સુધારવાની મતલબથીજ કરે છે. જો એક બચ્ચાંનું

† નાક પોહોળું યા ચપટું હોએ, તો તે સુધારવાની રીત

હાલ યુરપમા જે ચાલુ થઇ છે, તે એ કે એવાં કાંમ માટે વીલાયતમા એક ખાસ ચાંપ (Clip) બનાવવામા આવી છે. આ ચાંપ બચ્ચાંના નાક ઉપર રોજ બે ચાર કલાક લગાડી રાખી હોએ, તો ગમે એવાં પોહોળાં કે ચપટાં નાક, તેવડે થોડા વખતમાં ઘટમદાર બની જતાં કેહવાએ છે.

માણસના નાકના ઘટમ સુધારવાનો ઉપાએ.

કોઇબી નાકનો ઘટમ સુધારવો, એ આજના વૈદકશાસ્ત્રને મન ઝાજી મુસ્કીલ વાત નથી. અગરજો કોઇ મોટું માણસ એવું ચાહે, કે તેના નાકનો ઘટમ તેને બદલવો છે, યા સુધારવો છે, તો તે કાંમ જોકે મુસ્કીલ તો છે, પણ તે નહી બની શકે એમ નથી. નાક એવાં નરમ અને પોચાં હાડકાં (cartilage) નુ બનેલું છે, કે તેને જો ચાલુ દબાંન આપ્યા કીધું હોએ, તો તે જેવા જોઇએ તેવા ઘાટનું બની શકે છે.

નાક સુધારવાના સાંચા. Nose Machines.

નાક સુધારવાના જાતજાતના સાંચાની હાલ યુરપમાં શોધ થઇ છે. તે એટલા તો સેહલા અને સસ્તા કેહવાએ છે, કે દરેક જન તેનો ઉપયોગ કરી શકે, અને પોતાના નાકનો જેવો જોઇએ તેવો ઘાટ, તે સાંચા વડે ઘડી શકે છે.

લાલ નાખ-તેના ઇલાજ.

કેટલાંકોના નાક હંમેશાં, લાલ રતાસ ઉપર ચહડેલાં દેખાએ છે. ઘણીકવાર એવાં નાક, ચાલુ દારૂ પીવાની ટેવમા પડેલાંઓનાં હોએ

† Secrets of Beauty, Health and Long Life.

છે. પણ દારૂ પીનારનાજ નાક કાંઇ હંમેશાં એવાં લાલભુંડ જેવાં હોએ છે, એમ સમજવું નહી. કેટલીક વાર ઓરતોના નાક પણ એવાંજ લાલ રતાસ ઉપર ચહડેલાં હોએ છે, જોકે તેઓ કદીબી દારૂ, કે વાંઇન પીતાં નથી.

ઘણીકવાર ઘી અને ચીકાસદાર, તેમજ ગરમ, ચટાકેદાર, મસાલેદાર ભોજનં ખાનારાંઓ, જેઓ હંમેશાં અઇઆસી જીંદગી ગુજારતાં હોએ, તેમના નાક કોઇવાર એવાં રતાસદાર લાલી ઉપર ચહડે છે. જ્યારે એવાં કારણોને લીધે, નાક ઉપર લાલી ચહડી, તે ભુંડ જેવાં દેખાતાં હોએ, ત્યારે તેનો ઇલાજ સેહલાઇથી થઇ શકે છે.

ઇલાજ એજ, કે એવાં નાકવાલાંઓએ મીઠાસ, ચીકાસ અને ગરમ મસાલેદાર ખાંણા ખાવાના મુકી દેઇ, મધ્યમ સર સાદું ખાંણું લેવું. અવારનવાર હલકા જુલાબ લેવા. (જુદા જુદા જુલાબ માટે વાંચો સ્ત્રી-દરપણ) તેઓએ માસનો ખોરાક ઓછો કરવો, અને જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રોજ ફરવા નીકળવું. ચાહ, કાફી, અને સ્પીરીટ કે વાંઇન જરાબી પીવાં નહી.

બાંનુઓ, જેઓને લાલ નાક માટે છીટ હોએ, તેઓએ કદીબી બૉડી કે કૉરસૅટ, યા તંગ પેટી, યા ટંગ પેટીકોટ પેહરવાં નહી. સ્ત્રીઓને ટંગ પેહરણોથી થતાં નુકસાંન બાબે, લંબાન સાહિત્ય વાંચવું હોએ, તો વાંચો મારાં છેલ્લાં પુસ્તક 'સ્ત્રી-ભવસાગાર,' અને 'સ્ત્રી-દરપણ.'

ગળું-અવાજ. (જુઓ ચીત્ર.)

Throat and Voice.

નાક અને ગળાંને પરભાડો સંબંધ કેવી રીતે છે, તે હમણાજ તપાસ્યું છે. ગળાંની રચના એટલી તો ભારી ગુંચવાડાભરી છે, કે તે

ગળાંની રચના અને તેનાં દરદો.



ગળાંનો આગળો ભાગ.

૧–૧ સુજી આવેલા 'ટૉન્સીલ.' એ બીમારી 'ટૉન્સીલાઇટીસ'ને નામે ઓળખાય છે.

* * બંને 'ટૉન્સીલની વચ્ચે જે લટકતી ટોંચ દેખાય છે, તે 'યુવ્યુલા'ને નામે ઓળખાય છે.

એકદમ સાદી સમજનાં વાંચકોના ધ્યાનમાં ઉતરી શકે, એમ નથી. ગળાંને રસ્તે જેમ દમ લેવાએ છે, તેમ ખોરાક ચાવીને ખાધા પછી, પેટમાં પણ તે એજ રસ્તા તરફથી દાખલ થાએ છે. એ સઘળી રચના વીશે, સ્ત્રી-ભવસાગરમાં ચીત્રો સાથ મે સમજણ આપી છે, એટલે ફરી અતરે તે રજુ કરવાની જરૂર નથી. ખરી જરૂર, તો આ પત્રમાં ગળાંની સાધારણ બીમારીઓની વેહવારૂ ટીપ રજુ કરવાની છે.

ગળાંને લાગુ પડતી બીમારીઓ

ગળાંની તંદરોસ્તીમાં કાંઇબી પ્રકારની ખલલ થાએ છે, તો તેના પરીણામમાં, સરવેથી પેહલાં, અવાજની ઉપર તેની કાંઇક અસર થાએ છે. અગર જો ગળાંમા સોજો આવે છે, અને જીભના મુળ આગલ બંને બાજુ ઉપર આવેલી બેઉ ગાંઠ, જે 'ટૉન્સીલ' (Tonsils) ને નામે જણાએલી છે, તે જો મોટી થાએલી હોએ છે, તો તે સબબને લીધે અવાજમા કાંઇક એવો તો વીચીત્ર ફેરફાર થાએ છે, કે તેનું બરોબર બયાંન થઇ શકતું નથી.

ટૉન્સીલાઇટીસ-જીભના મુળ આગલ આવેલી ગાંઠનો સોજો. (જુઓ ચીત્ર.)

Tonsillitis.

આ ટૉન્સીલ ગળાંની બંને બાજુએ, આવેલી છે. (જુઓ ચીત્ર.) કોઇ વાર એ બંને ગાંઠ સુજીને મોટી થઇ આવે છે. કોઇ વખત એ બંને ગાંઠ એટલી તો મોટી થઇ જાએ છે, કે તેથી દમ લેવાની ગળાંની નળીનો મારગ વટીક બંધ થઇ જાએ છે. જ્યારે એ ગાંઠ પાક ઉપર ચહડે છે, ત્યારે ભારી વેદના ખમવી પડે છે. એવે સમે કોઇબી ચીજ પીવાની કે ગળવાની મોટી મુશ્કેલી પડે છે.

ગળાંની ગાંઠના સોજાનો ઇલાજ.

ગળાંની આ ગાંઠ જ્યારે ઘણી મોટી થાએ છે, ત્યારે તબીબો ઘણીજ સફાઇથી, એક ખાસ હથીઆર વડે તેને કાતરી કાઢાડવાની દરદીને સલાહ આપે છે. ઘણાક તબીબોનું એવું મત છે, કે જ્યાં સુધી જરૂર પડે નહી, ત્યાં સુધી આ ગાંઠને કદીબી કતરાવવી નહી. જ્યારે સઘળા ઇલાજ નીશ્ફલ થાએ ત્યારે સેવટના ઇલાજ તરીકેજ આ ગાંઠ કતરાવવી. મોટે ભાગે ચાંપતા ઇલાજ તુરતજ લીધાથી, આ ગાંઠનો સોજો નરમ પડી જાએ છે. શરૂઆતના ઇલાજ તરીકે કબજીઆત દુર કરનારો જુલાબ ચાલુ કરવો. (જુઓ સ્ત્રી દરપણ). ગળાંની બાહાર અળસીના આટાની પોલટીસ દર બબે કલાકે તાજી બનાવેલી મુકતાં રેહવું, અને નીચે જણાવેલી દવા તૈયાર કરાવી, તેના કોગળા સારી રીતે ગાંઠને લાગે તેમ કરવા.

કોગળા કરવાની દવા.

R/.

Tinct Iodine min 20–25

acquæ, oz. 10. *M.*

આ દવા બે દીવસ સુધી ચાલુ રાખવી, અને મોટે ભાગે તેથી આરામ થવાનો સંભવ રેહે છે. એથી 'ટૉન્સીલ' પાક ઉપર ચહડતા અટકશે. દરદીએ એ મુદત દરમ્યાંન ગરમ દુધનોજ ખોરાક સારી રીતે લેતાં રેહવું. કેટલાક તબીબો એવે વખતે 'પોર્ટ વાંઇન' આખા દીવસમાં ૪ થી ૬ આંઉસ જેટલો લેવાની ભલામણ કરે છે.

એટલું છતાં, જો ટૉન્સીલમાં ધટકા કે ચસ્કા મારતા હોએ, અને જો તેથી કાંનમા ચસ્કા મારવા શરૂ થાએ, તો જાણવું કે ટૉન્સીલ પાક ઉપર ચહડે છે. એવે સમે કોઇ કુશળ સરજ્યંનની સારવારમાં દરદીએ તુરતજ જવું ઘટે છે.

પરજીભની બીમારી–(જુઓ ચીત્ર.)

બંને ટૉન્સીલની વચ્ચે જે લાંબી લટકતી ટોંચ, ચીત્રમાં દેખાએ છે, જેને આપણે 'પરજીભ' ને નામે ઓળખીએ છીએ, તે તબીબી ભાશામા uvula (યુવ્યુલા) ને નામે જણાએલી છે. એ 'યુવ્યુલા' પણ કોઇ વખત સુજી આવે છે, અને લંબાઇમાં પણ વધી જાએ છે. જ્યારે એ વધારે લાંબા થાએ છે ત્યારે તબીબો, એને પણ થોડીક કાપી કાહાડવાની ભલાંમણ કરે છે. પણ ઘણાક તબીબો એ પ્રયોગની વીરૂધ છે. આ યુવ્યુલા જ્યારે ઘણી લાંબી થાએ છે, ત્યારે ગળાંને લાગ્યાથી, ચાલુ ખાંસી થયા કરે છે. બીનઅનુભવી હકીમો અને તબીબો અજ્ઞાંનતા યા ગફલતીથી, આ લાંબી થાએલી યુવ્યુલાની ખરી હાલત પીછાણ્યા વગર, ખાંસીના ઇલાજ તરીકે અનેક દવાઇઓ દરદીને ચાલુ આપતા રેહ છે, અને ખાંસીનાં ખરાં કારણનો ઇલાજ, એ રીતે થતો નથી. એવા સંજોગ વચ્ચે કોઇ કુશળ તબીબ પાસ, આ પરજીભની થોડીક ટોંચ કતરાવવી પડે છે. પણ તે આગમજ એ પરજીભ ઉપર કેટલીક ભરચોપડ કરવાની દવાઇઓના ઇલાજ પણ થઇ શકે છે, જે કોઇબી બાહોશ તબીબ પોતાને હાથે ફતેહમંદીથી કરે છે. ગળાંને લગતાં બીજાં દરદો માટે 'સ્ત્રી–દરપણમાથી' જાંણી શકાશે.

અવાજ ખીલવવાની રીત.

અવાજ ગળાંમાથી નીકળે છે. આપણા ગળાંની રચના, ઇંગ્રેજી વાજીંત્ર 'ઑરગંન' ને આબાદ મળતી આવે છે. કેવી રીતે આપણું ગળું †ઑરગંનને મળતું આવે છે, તે અતરે દરશાવવાની જરૂર નથી.

† જુવો કરતાએ જ્ઞાંન પ્રસારક મંડલી તરફથી આપેલાં સંગીત વીદ્યા ઉપરના જાહેર ભાશાંણોના સંગ્રહવાલું પુસ્તક 'કળાવંત'. કર્તા.

એક મધુર અવાજ, સાંભલનારાંઓનુ ચીત આકર્ષી શકે છે. જેમ જેમ અવાજને તાલીમ આપવામાં આવે છે, તેમ તેમ અવાજ સુધરતો અને ખીલતો જાએ છે. આ પરીણામ સંગીતની ચાલુ કસરત કીધાથી આવે છે. એક અવાજ મધુર છે કે કઠોર, તે કાંને પડતાંજ પારખી શકાએ છે. અવાજને કેળવવા અને સુધારવાનો લાયક વખત, જવાંનીની શરૂઆતનો ગણાએ છે. વીસથી પચીસ વરશની ઉમર પછી, અવાજ સુધરવાનો, કે કેળવવાનો વખત રેહતો નથી. તોપણ પચીસ વરશની ઉમર પછી, જેટલી મેહનત અવાજને ખીલવવા કે સુધારવા માટે કરવી પડે છે, તેટલી મેહનત અવાજ સુધારવા કે ખીલવવા માટે તે આગમજ કરવી પડતી નથી.

અવાજ જાળવી રાખવાની ત્રણ રીત.

અવાજની મધુરતા જાળવી રાખવા માટે, ત્રણ ચીજની જે ખાસ જરૂરત છે, તે ધ્યાંનમા રાખવું. [૧] દાંતની જતન કરી દાંતને પુર તંદરોસ્ત હાલતમા રાખવા. [૨] ગળાંને તપાસી, કાંઇબી પ્રકારની પીડાકારીથી તેને નીરાળું રાખવું. [૩] છાતી (યાને ફેફસાં)ની જતન રાખવી, કે જેથી કાંઇબી પીડાકારી તેને લાગુ પડે નહી.

[૧] દાંતની જતન, અવાજને માટે ખાસ જરૂરની છે. જો દાંત પડી જાએ છે, તો શબ્દ રચનાના ઉચ્ચારો, સ્પષ્ટ થઇ શકતા નથી. તેમજ યાદ રાખવું, કે [૨] સેહજબી ગળું પડયું હોએ, યા ખખડતું હોએ, તો કદીબી તેવે ગળે ગાવાનું, કે બોલવાનું ચાલુ રાખવું નહીં. વધુ યાદ રાખવું, કે [૩] ગરમ ઓરડામાથી, બાહાર નીકળતાં હંમેશાં મોહોડું બંધ રાખી, નાક વાટે દમ લેવો, જરૂરનો છે, કેમકે ગરમ હવામાથી બાહાર નીકળી, બાહારની ઠંડી હવા મોહોડાં વાટે દમમાં લેતાં, ગળાં (Larynx) ને સરદી લાગુ પડે છે.

જાહેર વકતા અને જાહેર ગાનારાંઓએ પોતાના અવાજ કેમ જાળવવા.

અનેક કારણોને લીધે, અવાજના સરોદમા ફેરફાર થાએ છે. અવાજનો સદઉપયોગ કીધાથી તે જેમ જળવાઇ રહે છે, તેમ દુરવ્યસનોથી તે બગડી પણ જાએ છે. આદમીની ઉમર જેમ જેમ વધતી જાએ છે, તેમ તેમ તેના અવાજમાં પણ ફેરફાર થતો જાએ છે. વળી મરદ તેમજ ઓરતોના અવાજ, 'પીચ' (pitch) ના બાબમાં જેમ એક બીજાથી જુદા પડે છે, તેમજ જવાંની શરૂ થવા આગમજ, તેમજ જવાંની પુરી થયા પછીબી તેમાં ફેરફાર થતો રહે છે. આવા ફેરફારો ગાનારાંઓના બાબમાં ખાસ કરી વધારે જણાઇ આવે છે, અને એ ઉમરે ઘણા ઉંચા સુર ઉપર તેઓથી પોંહચી શકાતુ નથી. વળી વૃદ્ધ ઉમરે, ગાનારાંઓ તેમજ જાહેરમા બોલનારાંઓના અવાજ, અસ્થીર બની કાંપતા હોએ, એવા બને છે. પણ અવાજને કેળવ્યાથી, આ સઘળાં પરીણામ આવતાં અટકે છે. જેઓ જાહેર વકતા તેમજ જાહેર ગાયણુંકાર તરીકે પોતાની જીંદગી ગુજારતાં હોએ, તેઓને પોતાના અવાજ કેળવવાની ખાસ જરૂર છે. ખાસ કરી આગલા વરગવાલાંઓના કરતાં જાહેર ગાયણુકારોનું કામ અતીશય મુસ્કીલ હોએ છે, કેમકે તેઓને પોતાની જીંદગીની સઘળી હાજતો, ઘણીજ મધ્યમસર અને નીયમીત રાખવી પડે છે.

મોહોડાંની ખામીને લીધે, અવાજની ખરાબી કેવી રીતે થાએ છે.

ગળાંની બીના હવે પડતી મુકી મોહોડાંની રચનાનો અવાજ સાથ કેવો સંબંધ રહે છે, તે દેખાડવાની જરૂર છે. કાંઇબી લંબાન કીધા વગર કેહવાની જરૂર છે, કે મોહડાંમાં જો આગલા દાંત હોતા નથી, તો ગમે એવા મધુર અવાજની તેથી બરબાદી થઇ જાએ છે. એવાં દાંત વગરના

બોલનારાંઓના રમુજી દાખલા અતરે ટાંકવાની જરૂર નથી. કેટલાંકોના મોહોડાંમાંના ટાળક અંદર જનમથી ફાટ પડેલી હોએ છે, યા તો કાંઇક કાતીલ દરદના પરીણામ તરીકે મોહોડાંના ટાળકનો થોડોક ભાગ ખરી ગએલો હોએ છે, ત્યારે તેવાંઓ મોટે ભાગે ગુંગણું બોલે છે. ટાળકની એવી બીમારીવાલાંઓ **ત** નો **ન**, **દ** અથવા **ડ** નો, **ન**,—**ગ** અને **ઘ**, નો **ઙ**, અને એવી રીતે મોટે ભાગે તેઓ નાકને રસ્તે બોલતાં હોએ, એમ સંભળાએ છે. જોકે તેમનું ગળું અને અવાજ બીલકુલ કાંઇબી ખામી વીનાના હોએ છે, તોપણ ટાળકની આવી ખામી ભરી હાલતને લીધે, અવાજની બરબાદી થાએ છે. એ ઉપરાંત એક બીજી ખામી, તે મોહડાંમાં

ટાંકાવાલી—જીભ

ની હોએ છે, જેથી શબ્દ રચનાના ઉચ્ચાર ઘણાજ કરકોડા અને કચવાટ ભર્યા સંભળાએ છે.

બોબડાપણું. Stammering.

બોલવાની સઘળી જાણવા જોગ ખાંમીઓમાં, બોબડાપણું કાંઇક વીચીત્ર પ્રકારની ખાંમી છે. બોબડાપણું કાંઇ મોહોડાંની, જીભની કે ટાળકની ખાંમીને લીધે થતું નથી, એ જાણવું જરૂરનું છે. તેમજ એ કાંઇ ગળાંની ખામીનું કે કાંઇબી દુખ દરદનુ પરીણામ હોતું નથી. તેમજ કેટલાંકો ધારે છે, તેમ મગજની ખાંમીભરી હાલતનુ પણ એ પરીણામ હોતું નથી. બોબડાંઓનો કાંઇ દુકાલ નથી, કે તે વીશે લંબાંનથી લખવું પડે. એટલુંજ કેહવું જરૂરનું છે, કે બોબડાપણું એક વીચીત્ર જાતની પીડાકારી છે. બોલતાં બોલતાં અચણુચ આંકડું । spasm [સ્પૅઝમ] આવવાથી, બોલનાર પોતાનું બોલવું એકદમ બોલી શકતો નથી, અથવા તો તે બોલતો બોલતો અટકી પડે છે, અને અમુક હરફ તે ફરી ફરી બોલ્યા કરે છે.

બોબડાપણું કેમ આવે છે.

અજાએબ જેવું તો એ છે, કે આ આંકડાં (સ્પૅઝમ) વ્યંજનવાલા હરફો બોલતાંજ આવવા માંડે છે, અને મોટે ભાગે સ્વરવાલા હરફો બચી જવા પામે છે. વળી જાણવા જેવું એ છે, કે આ આંકડું, કોઇબી વ્યંજનવાલા શબ્દની શરૂઆત કરતાંજ આવે છે, અને કોઇબી શબ્દને છેડેનો હરફ બોલતાં, તે આવતું નથી.

આ પીડાકારીનું બયાંન સેહજ વીચીત્ર છે. વીદવાંન તબીબો હજી એના ઇલાજ માટે એકમત થયા નથી. પણ આ બીના જાણવા જોગ છે, કે બોલતાં બોલતાં કોઇ વખત હોઠ અટકી પડે છે, ત્યારે આંકડું હોઠ ઉપર આવેલું કેહવાએ છે, અને તે આંકડાંને લીધે હોઠ થોડીક પળ સુધી સરળતાથી બોલતા અટકી પડે છે. દાખલા તરીકે પપપપ–મમમ–ફફફફ હરફો અનેક વાર બોબડાંઓ બોલતાં સંભલાએ છે. એજ રીતે જ્યારે બોલતાં બોલતાં જીભની ટીચકીને એ આંકડી આવી જાએ છે, ત્યારે જીભ વડે બોલાતા શબ્દોની તેવીજ હાલત થઇ પડે છે. કોઇ વાર જ્યારે સ્વરવાલા હરફો બોલતાં અચકાઇ જવાએ છે, ત્યારે આ સ્પૅસઝમ, ગળાં (Glottis) આગલ આવેલું કેહવાએ છે.

બોબડાંપણાના કારણો.

આ પીડાકારીના અનેક કારણો કેહવાએ છે. [૧] ઘણું કરી એ પીડા બચપણથી લાગુ પડે છે. [૨] કોઇ વખત મોટી ઉમરે કાંઇક ભંયકાર અકસમાત થયા પછી, યા [૩] એકાએક ધાસ્તી ખાધા પછી, યા [૪] કોઇ જીવલેણ બીમારી ભોગવી ઉઠયા પછી, બોબડાપણું લાગુ પડતું કેહવાએ છે. બોબડાંઓ કાંઇ હંમેશાંજ એ પીડાકારીથી હેરાંન થતાં નથી. ઘણીકવાર એવાંઓ સાફ અને છટાથી બોલે છે, પણ જ્યારે તેઓ [૫] ગુસ્સાથી ઘણાજ ઉસ્કેરાએલાં હોએ છે ત્યારે,

યા તો તબીઅતથી હેરાંન હોએ છે ત્યારેજ એ પીડાકારી વધારે જોર પકડે છે.

બોબડાંપણાની ત્રણ વીચીત્ર અજાએબીઓ.

અજાએબ જેવું તો એ છે, કે બોબડી બાંનુઓ કરતાં, બોબડા ગ્રહસ્થોનું પ્રમાણ હંમેશાં વધારે હોએ છે! બીજી અજાએબી એ છે, કે ગમે એવાં હડહડતાં બોબડાંઓ જયારેબી કોઇના કાંનમા ધીમેથી વાત કરે છે, ત્યારે કદીબી તેઓને એ પીડાકારી લાગુ પડતી નથી. તેમજ હડહડતા બોબડાંઓ, જયારે ગાયણ ગાએ છે. ત્યારે પણ તેઓને મજકુર આંકડી કદીબી લાગુ પડતી નથી.

બોબડાંપણાના ઇલાજ.

આ સઘળું જાણ્યા પછી, વાંચક સવાલ કરશે, કે બોબડાંપણાનો ઇલાજ શું છે? ખરી વાત તો એ છે, કે બોબડાંપણું અનેક કારણોથી થતું હોવાને લીધે, જ્યાં સુધી તેનુ મુળ કારણ માલમ પડે નહીં, ત્યાં સુધી ઇલાજ કારગત લાગે એમ નથી.

[૧] ધ્યાંન રાખવું, કે બોબડાપણું કાંઇ એવું દરદ નથી, કે દવાઇ પીધાથી, કે ગોળી લીધાથી તે સારૂં થઇ શકે. તેમજ તે કાંઇ એવું દરદબી નથી, કે થોડાંક અઠવાડીઆં, કે બે ચાર મહીનામાં તે સારૂં થઇ શકે. એ દરદ સારૂં થવા માટે વખત અને ધીરજ સાથ ખંતીપણાથી જેઓ નીચલાં ઇલાજના ધોરણ અખત્યાર કરી, તે અમલમાં મુકશે, તેઓજ બેશક એ ઇલાજની કદર અને કીમત જાણી શકશે. કેટલીક વખતે બોબડાપણું અચણુચ થઇ આવે છે, અને તેવી રીતે લાગુ પડેલું બોબડાપણુ, ટુંક વખતમાં જતું પણ રેહ છે.

[૨] લાંબી બીમારીમાંથી સાજા થયાં પછી નબળી દેહને લીધે બોબડાપણુ જયારે લાગુ પડે છે, ત્યારે તેના ઇલાજ તરીકે 'નરવાંઇન–ટોનીક'ને નામે જણાએલી દવાઓ ચાલુ કીધાથી, તેવાં બોબડાંપણાનો

ઇલાજ થઇ શકે છે. [૩] બચપણમાં બાળકોને લાગુ પડતું ઓબડાપણું ઘણીકવાર અચબુચ નાબુદ થઇ ગએલું માલમ પડે છે. [૪] ઘણીકવાર જાહેર સભામા કેટલાંક ઓબડાંઓ ફતેહમંદી સાથ, કાંઇપણ અચકાયા વીના પોતાનું ભાશણ કરતાં જણાયાં છે. એવાંઓ જણાવી ગયાં છે, કે પોતાનાં ભાશાંણ જાહેરમાં રજુ કરવા આગમજ, તેઓ સારી રીતે ઘરમા ગોખીને, યા ઘડીઘડી વાંચીને તૈયાર થયા પછીજ, બાહાર જાહેરમા બોલતાં હતાં. આ ઇલાજ બેશક અજમાવવા જોગ છે. [૫] ઓબડાંઓએ ઇલાજનું સરવેથી પેહલું ધોરણ યાદ રાખવું, કે કદીબી તેઓએ ઉશ્કેરાઇને કાંઇબી બોલવું નહી. [૬] કદીબી તેઓએ ઉતાવલે, કે ઝડપે બોલવું નહીં. [૭] કદીબી તેઓએ વીચાર કીધા વગર બોલવું નહી. [૮] ગુસ્સો લાગ્યા છતાં કદીબી તેઓએ ગુસ્સે થઇ બોલવું નહી. [૯] ચીરડાઇ જવા છતાં, કદીબી તેઓએ બુમ પાડી કે ચીરડાઇને બોલવું નહી. આ પ્રાથમીક ધોરણ દરએક ઓબડાંએ અમલમા મુકવાં ઘટે છે. [૧૦] વળી યાદ રાખવું, કે કાંઇબી બોલવાની શરૂઆત કરવા આગમજ, પેહલાં તેઓએ દમમા સારી જેવી હવા ખેંચી, પછીજ બોલવા માંડવું. [૧૧] જે હરફ ઉપર ઓબડાંની જબાંન લાગતી હોએ, તે હરફ ઉપર વારંવાર બોલવાની ચાલુ 'પ્રેકટીસ' ઘરમા કરવાથી જબાંન સુધરે છે. [૧૨] અમુક હરફ ઉપર જ્યારે એવાં દરદીની જબાંન લાગતી હોએ, ત્યારે તે હરફ બોલવા પેહલાં, દરદીએ પોતાનો દમ ખેંચવા થોબી જવું, અને દમ ખેંચ્યા પછીજ, તે હરફ બોલવા માંડવો.

બાકી રેહલી જ્ઞાંનેન્દ્રીયને માટે હવે વધુ લંબાન કરવી બેજરૂર છે, કેમકે તે સઘળાં વીશે, અત્યાર આગમજ પ્રસીધ થઇ ગએલાં મારાં સંસારી પુસ્તકોમાં લખાઇ, છપાઇ અને વંચાઇ ગયું છે.



પત્ર ૨૧ મું.

આદમીની છપંન પ્રકારની સ્થીતી.

56 MENTAL & PHYSICAL CONDITIONS.



જગતમાં વસ્તાં છપંન પ્રકારના આદમીઓ.

આ જીવંનશાસ્ત્રના ગુપ્ત ભેદનો માર્ગ, સેહલ અને સરલ કરવા માટે, તેમજ જેઓ આ લેખ વાંચી તેના મર્મને પોહોંચવા ચાહતાં હોએ, તેમની ગુંચવણ દુર કરવા માટે, મનુષ્યજાતને ૫૬ પ્રકારની પ્રકૃતી, યાને ૫૬ જાતના ભાગમા, યા ૫૬ વર્ગમાં સગવડને ખાતર વેંહચી નાખ્યાં છે. એ સઘળા વર્ગ આગળ જોતાં માલમ પડશે.

આ છપંણુ વર્ગ માહેલા કોઇબી એક વર્ગ, યા ભાગ, યા પ્રક્રતીમા, દરએક ઓરત, મરદ, કે તેમજ દરએક નાંહનુ, મોટું, કે વૃધ, આવી જાએ છે. આ છપંણુ ભાગ માહેલા કયા ભાગમા આદમી આવે છે, તે એકવાર પછવાડે આપેલા લેખ પ્રમાણે નકકી કીધાથી, કોઇબી આદમી પોતાની તેમજ બીજાંની તબીયત,પ્રક્રતી, તેમજ પીડાકારીના બાબમા જોઇતી તમામે તમામ સલાહ, સંતોષકારક પ્રમાણમા મેળવી શકે છે. યાદ રાખવું કે કોઇબી વખતે, કોઇબી પ્રકારની પીડાકારી માટે, તમુને કોઇબી પ્રકારની સલાહ જોઇતી હશે, તો એ લેખની મદદ લીધાથી, તમો મેળવી શકશો. ખાધાની કે પીધાની અમુક બાબદમા, કોઇબી પ્રસંગે, યા કોઇબી પીડાકારીના સંજોગ વચે, 'શું શું ખાવું અને શું શું નહી ખાવું, તે સઘળુ તે એ લેખ સુચવશે, એટલુંજ નહી, પણ એ ઉપરાંત તમોએ કેમ ફરવું,

કેટલું ફરવું, ક્યાં ફરવું, શું શું પેહરવું, કેવું કેવું પેહડવું, ક્યારે સુવું, કેટલું સુવું, ક્યારે ઉઠવું, ક્યારે નાહાવું, કેમ નાહાવું, કેવી હવામાં વરવું, ક્યાં રેહવું, ક્યાં નહી રેહવું, એ અને એના જેવી બીજી અસંખ્ય ખબરેાની બાતમીના હજારેા ખુલાસાવાર જવાબેા, તમેા મેળવી શકશેા.

યાદ રાખજો કે આ જીવંનશાસ્ત્રના મર્મ જાણવા માટે, તમુને આ પુસ્તકની રેાજ જરૂર પડશે. પ્રીય વાંચક, કાંઇબી શક વગર, તું પેાતે, આ છપંન પ્રકારના વર્ગ માહેલા કેાઇબી એક વર્ગમા સમાઇ ગએલી/ગએલેા છે. એટલે તુને કદીબી આ લેખની મદદ લીધા વીના ચાલે એમ નથી.

આદમીની દેહના છપંન પ્રકારના નામ, અનેતે ની વીગત.

આદમીની દેહ યાને આદમીનું શરીર, સગવડને ખાતર છપંન સ્થીતી દરર્શક ભાગમાં વેંહચી નાખ્યું છે. એ છપંન પ્રકાર કેવા છે, તેની સમજણ વાંચનારની સગવડને ખાતર નીચે દરશાવવામાં આવે છે.

૧—ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાં=Normal Health.
૨—મેહનત કરનારાં=Physical Workers.
૩—મગઝમારીનુ કાંમ કરનારાં.=Brain Workers.
૪—નાજુક દેહવાલાં=Nervous Persons.
૫—વીચાર વાયુવાલાં=Melancholy Persons.
૬—ગુસ્સાવાલાં=Passionate Persons (Fits of anger.)
૭—ચીરડાઉ ખવાસવાલાં=Irritable Persons.
૮—શરમાળ ખવાસવાલાં=Bashful Persons.
૯—ઉસ્કેરાઇ જનારાં=Excitable Persons.

૧૦—નબળી દેહવાલાં=Easily Depressed Persons.
૧૧—હવસખોરાં=Excess of Animal Passion.
૧૨—અધઆરસી, યાને ઝટ થાકી જનારાં=Languid Persons.
૧૩—પીત વીકારવાલાં=Bilious Persons.
૧૪—ફીકાં પીળાં રંગવાલાં=Sallowness of Skin.
૧૫—લોહી વગરનાં=Anæmic Persons.
૧૬—સરદીની દેહવાલાં=Chilly Persons.
૧૭—પતલાં-તાવદાંન=Thin Persons.
૧૮—જાડાં-દોંગાં=Fat Persons.
૧૯—ભાગી ગએલી ભુખવાલાં=Anorectous Persons.
૨૦—નબળાં-નાતવાંન=Lack of Strength.
૨૧—ગરમ દેહવાલાં=Hot-Blooded Persons.
૨૨—ચીકણી-ચાંમડીવાલાં=Oily-Skinned Persons.
૨૩—સુકી-ચામડીવાલાં=Dry-Skinned Persons.
૨૪—ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં=Loose-Skinned Persons.
૨૫—ઝુકણુ લાગેલાં=Day Sleepiness.
૨૬—પસીનાની દેહવાલાં=Perspiring Persons.
૨૭—લોહીઆળ=Excess of Blood.
૨૮—માથાંના દરદવાલાં=Headache.
૨૯—ઉંધ વગરનાં=Sleeplessness.
૩૦—કબજીઆત કોઠાવાલાં=Costive Persons.
૩૧—દુર્બળ દેહવાલાં=Debilitated Persons.
૩૨—બગડેલાં લોહીવાલાં=Spots, Blotches.
૩૩—બાદીની દેહવાલાં=Flatulent Persons.
૩૪—નજલાની દેહવાલાં=Neuralgic Persons.

૩૫—પેટના મરજવાલાં=Habitual Looseness of Bowels.
૩૬—દારૂડીયાં યાને છાકટાં=Alcoholism.
૩૭—બદહજમીઅતવાલાં=Dyspeptic Persons.
૩૮—લીવરની બીમારીવાલાં=Liver Disordered Persons.
૩૯—રૂમેટીઝમની દેહવાલાં=Rheumatic Persons.
૪૦—ગાઉટની દેહવાલાં=Gouty Persons.
૪૧—નબળાં હાર્ટવાલાં=Weak-Heart.
૪૨—ચાંમડીના દરદવાલાં=Eczematous Persons.
૪૩—મીઠી પીસાબના રેાગવાલાં=Diabetic Persons.
૪૪—ખઇના રેાગવાલાં=Consumptive Persons.
૪૫—ખાંસીની બીમારીવાલાં=Bronchitic Persons.
૪૬—હાંફનની બીમારીવાલાં=Asthmatic Persons.
૪૭—ગુરદાની બીમારીવાલાં=Bright's Disease.
૪૮—કમળાવાલાં=Jaundiced Persons.
૪૯—જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં=Nervous Exhaustion.
૫૦—કંઠમાળની દેહવાલાં=Strumous Persons.
૫૧—રેતીનાં દરદવાલાં=Red Gravel.
૫૨—ફીફ્રાંના મરજવાલાં=Epileptic Persons.
૫૩—ખસવાલાં!=Scurvy.
૫૪—સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં=Diarrhœic Persons.
૫૫—બાળપણુ અને જવાંની=Childhood and Youth.
૫૬—અધેાડપણુ અને ઘડપણ=Aged Persons.



નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	દરદની નીશાની અને કારણું.	કેવા અને કેટલા ખોરાક લેવા.	શું શું પીવું. કેટલું પીવું.	આવાના નીયમ.	શારીરીક કસરત કેવી કરવી.	અંઘોળ કેવી પ્રકારની કરવી.
૧	ન્યમાનુસાર—તબીઅત ...	૧૦૩૨	૬૮૯	૩૨૩	૨૯૬	૨૯૯	૮૪૩
૨	મેહનત કરનારાં	૮૪૮	૭૬૩	૭૩૪	૪૯૪	૭૦૦	૯૫૧
૩	મગઝમારી કરનારાં.... ...	૭૩૯	૬૬૬	૧૦૧૪	૩૨૬	૪૧૬	૬૬૩
૪	નાજુક દેહવાલાં	૨૨૪	૭૦૭	૧૦૧૪	૩૨૬	૭૦૮	૬૭૭
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૮૦૮	૧૦૫૮	૧૦૧૪	૮૧૦	૧૦૨૩	૭૯૦
૬	ગુસ્સાવાલાં	૮૨૪	૭૮૨	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૦૧	૭૯૦
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં. ...	૧૦૫૫	૭૮૨	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૦૧	૯૩૯
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં.. ...	૮૮૦	૧૦.૦	૧૦૧૪	૬૭૩	૮૯૦	૮૮૧
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં	૪૭૫	૨૯૫	૧૦૧૪	૩૨૬	૫૨૭	૮૮૧
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૦૩૩	૧૦૧૯	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૨૩	૮૮૧
૧૧	હવસખોરાં.	૯૦૭	૧૦૦૦	૮૮૨	૩૨૬	૮૭૫	૭૯૦
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીના.... ...	૧૦૪૧	૭૮૨	૧૦૧૪	૬૭૩	૭૮૩	૭૯૦
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૦૨૭	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૬૨૭	૬૮૮	૭૭૭
૧૪	ફીકાં—પીળા રંગવાલાં.. ...	૮૨૨	૭૮૨	૨૫૬	૩૨૬	૨૪૪	૭૯૦
૧૫	લોહી વગરના...	૭૫૬	૬૮૭	૧૦૧૪	૩૨૬	૭૫૭	૮૧૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૬૨૫	૬૮૭	૮૧૬	૩૨૬	૬૩૫	૯૧૩
૧૭	પટલાં—તાવદાંન	૭૭૪	૬૮૭	૭૦૩	૩૨૬	૪૨૬	૮૧૯
૧૮	જાડાં—દોંગાં	૬૧૮	૯૯૯	૪૩૭	૭૩૧	૭૨૬	૬૬૧
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૧૦૪૯	૧૦૧૯	૭૪૭	૬૭૭	૧૦૩૯	૯૩૯
૨૦	નબળાં—નાતવાંન	૮૮૯	૬૮૭	૭૪૭	૩૨૬	૩૮૧	૬૫૭
૨૧	ગરમ દેહવાલાં	૭૭૫	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૩૨૬	૨૩૨	૧૦૩૧
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં... ...	૮૯૩	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૦૧	૭૯૩
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૯૦૦	૨૯૫	૬૮૭	૩૨૬	૯૪૨	૭૧૭
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૬૫૩	૬૮૫	૭૪૭	૩૨૬	૭૪૯	૭૬૫
૨૫	ઝુકૃણ લાગેલાં	૧૦૪૭	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૬૭૩	૭૮૩	૭૯૦
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ...	૭૯૬	૨૯૫	૨૫૬	૩૨૬	૨૩૨	૭૫૩
૨૭	લોહીઆળ	૭૮૭	૯૯૯	૨૫૬	૩૨૬	૭૯૧	૬૭૨
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૮૨૯	૧૦૧૯	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૨૦	૬૩૩

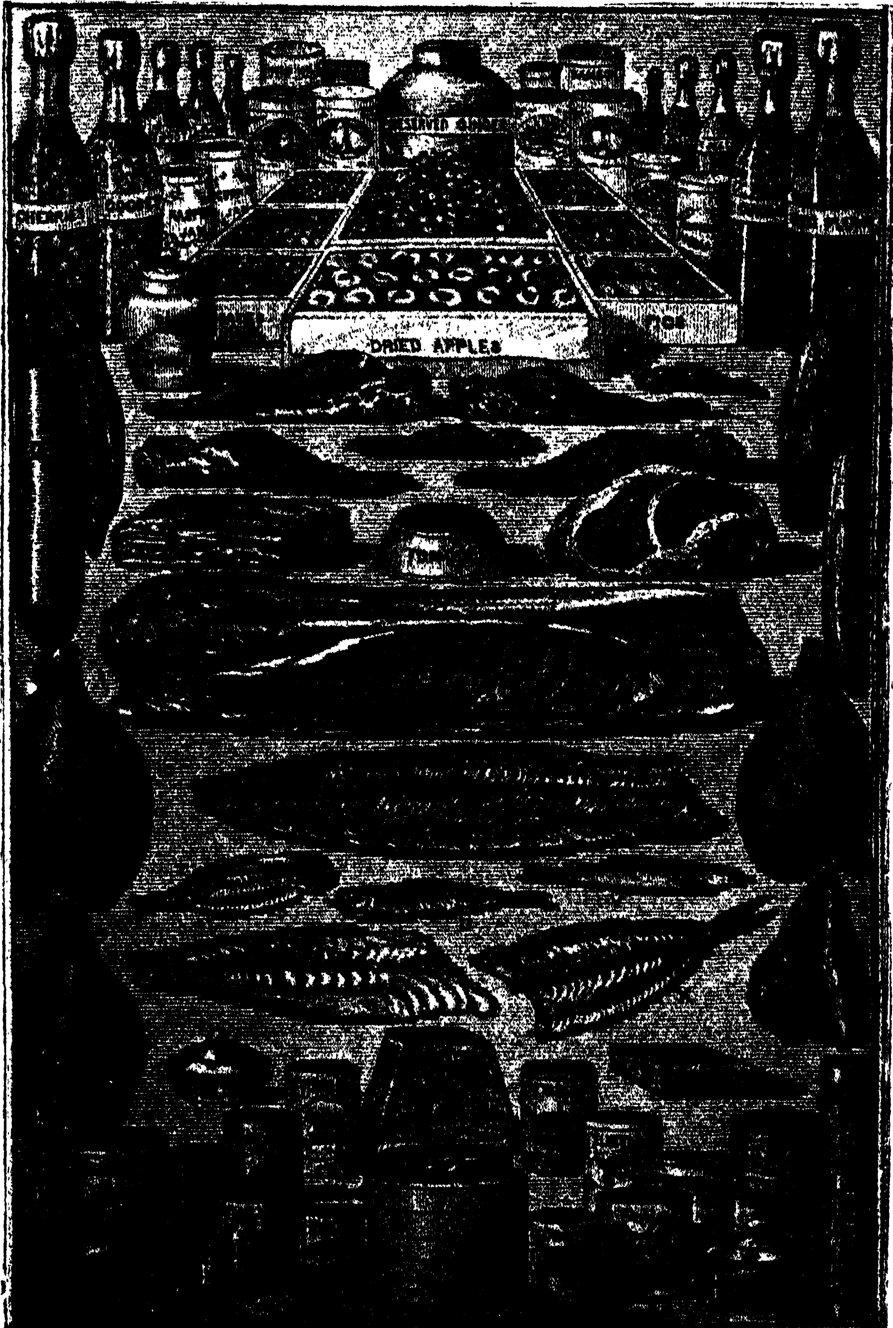
નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર.(૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	દરદની નીશાંની અને કારણ.	કેવો અને કેટલો ખોરાક લેવો.	શું શું પીવું. કેટલું પીવું.	ખાવાના નીયમ.	શારીરીક કસરત કેવી કરવી.	અંઘોળ કેવા પ્રકારની કરવી.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૧૦૩૫	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૬૨૭	૪૧૯	૧૦૩૬
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાળાં. ...	૮૧૫	૭૮૨	૭૦૩	૩૨૬	૪૮૨	૧૦૧૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાળાં	૬૧૨	૨૯૫	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૨૬	૮૨૫
૩૨	બગડેલાં લોહીવાળાં. ...	૧૦૨૬	૧૦૧૯	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૩૭	૮૧૪
૩૩	બાદીની દેહવાળાં.	૩૦૦	૨૯૫	૨૫૬	૩૨૬	૧૦૦૧	૬૮૬
૩૪	નજલાની દેહવાળાં... ...	૧૦૩૭	૨૯૫	૮૧૬	૩૨૬	૬૩૫	૭૮૯
૩૫	પેટના મરજવાળાં.	૯૦૧	૨૯૫	૨૫૬	૩૨૬	૧૧૩	૬૮૬
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં. ...	૮૫૬	૮૫૯	૮૬૧	૩૨૬	૧૦૦૧	૬૮૬
૩૭	બદહજમીઅતવાળાં.... ...	૮૩૪	૨૭૬	૪૩૯	૬૨૭	૪૩૧	૭૦૫
૩૮	લીવર બીમારીવાળાં. ...	૮૨૧	૧૦૦૦	૨૫૬	૬૭૩	૯૯૪	૩૫૪
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાળાં. ...	૮૩૩	૮૩૧	૫૬૦	૩૨૬	૬૩૫	૧૦૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાળાં	૩૪૧	૬૬૦	૧૦૧૪	૩૨૬	૬૪૬	૬૪૨
૪૧	નબળાં હાર્ટવાળાં	૬૬૮	૧૦૦૪	૧૦૫૪	૮૪૫	૮૪૭	૮૨૫
૪૨	ચાંમડીના દરદવાળાં. ...	૪૬૬	૪૬૮	૧૦૧૪	૬૨૭	૭૨૭	૬૨૩
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાળાં...	૧૪૨	૩૪૭	૭૨૧	૩૨૬	૮૧૨	૬૫૧
૪૪	ખઇના રોગવાળાં.	૮૪૨	૧૦૧૭	૬૯૭	૬૯૩	૨૪૯	૧૦૧૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાળાં. ...	૮૧૮	૪૬૮	૨૫૬	૩૨૬	૮૯૭	૬૪૨
૪૬	હાંફણની બીમારીવાળાં. ...	૯૦૮	૭૪૨	૨૫૬	૬૮૦	૯૦૯	૫૮૯
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાળાં ..	૮૭૦	૪૮૯	૮૭૪	૩૨૬	૮૧૧	૮૬૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાળાં. ...	૧૦૫૦	૧૦૦૦	૨૫૬	૬૮૦	૬૬૫	૭૫૫
૪૯	જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાળાં....	૨૭૮	૨૭૨	૧૦૧૪	૨૮૩	૧૦૦૨	૬૫૭
૫૦	કંઠમાળની દેહવાળાં. ...	૯૧૭	૯૦૩	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૮૬	૫૯૮
૫૧	રેતીના દરદવાળાં.	૫૩૧	૨૬૬	૯૮૮	૬૨૭	૬૯૧	૬૮૬
૫૨	ફીકરાંના મરજવાળાં. ...	૮૭૮	૬૭૬	૮૧૬	૮૪૫	૯૨૧	૭૩૫
૫૩	ખસના દરદવાળાં... ...	૮૦૧	૮૦૩	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૦૪	૬૮૬
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાળાં...	૭૬૭	૧૪૮	૭૭૧	૧૦૩૦	૭૭૬	૬૮૬
૫૫	બાળપણ અને જવાંની. ...	૪૦૮	૧૦૦૯	૮૨૮	૧૦૧૦	૩૩૯	૧૦૧૨
૫૬	અધેડપણ અને ઘડપણ ...	૧૦૫૧	૩૨૭	૧૦૧૪	૬૯૬	૧૦૦૭	૧૦૦૮

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	પેહેલા ખોરાક વાળા નીયમ.	ઉપવાસ અને ખોરાક- ખોરાકના નીયમ.	ઠંડી હવા માટે આબોહવા.	ઠંડી જગા માટે આબોહવા.	[illegible]	માલીશના સલાહો.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત. ...	૨૮૦	૧૦૨૮	૬૯૦	૬૮૫	૮૦૨	૩૨૯
૨	મેહનત કરનારાં.	૯૨૭	૩૯૪	૮૫૭	૨૪૨	૯૮૫	૮૯૧
૩	મગજમારી કરનારાં... ...	૯૪૯	૩૧૯	૯૫૦	૨૪૨	૩૩૫	૯૫૫
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૬૭૫	૭૩૦	૪૩૨	૧૦૩૪	૧૦૪૩	૧૦૪૪
૫	વાચાર વાયુવાલાં	૬૭૫	૧૦૨૨	૮૦૭	૭૮૫	૯૨૨	૮૦૯
૬	ગુસ્સાવાલાં	૩૩૪	૭૬૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૨	૪૧૩
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૭૦૬	૩૫૨	૮૭૭	૨૪૨	૯૨૨	૯૩૮
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૬૭૫	૧૦૪૦	૭૪૩	૨૪૨	૮૭૯	૮૮૩
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૬૭૫	૭૩૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૨	૯૪૪
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૬૭૫	૩૫૨	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૯૨૨	૯૪૦
૧૧	હવસખોરાં.	૭૦૬	૩૬૨	૧૦૧૧	૨૪૨	૭૨૫	૯૦૫
૧૨	અઇયાસી પ્રકૃતીનાં. ...	૭૦૬	૭૨૪	૧૦૧૧	૭૮૫	૫૭૭	૧૦૪૨
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૦૧૫	૩૫૩	૧૦૧૧	૬૮૧	૨૪૦	૪૦૫
૧૪	ફીકાં–પીળાં રંગવાલાં ...	૧૦૧૫	૮૧૩	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૫૩૨	૧૦૪૮
૧૫	લોહી વગરનાં	૧૦૧૫	૭૬૦	૯૫૬	૧૦૩૪	૫૩૨	૬૫૮
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૬૦૨	૩૯૪	૬૬૯	૭૬૬	૧૦૦૩	૩૦૪
૧૭	પતલાં–તાવદાંન.	૯૩૪	૩૫૨	૩૪૯	૨૪૨	૨૪૦	૬૩૯
૧૮	જાડાં–ઢોંગાં	૬૬૨	૪૧૮	૬૧૯	૮૨૦	૯૨૮	૨૯૮
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૨૩૬	૭૧૯
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૧૦૧૫	૩૫૨	૮૭૭	૧૦૩૪	૫૭૭	૯૪૫
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૭૦૬	૮૧૩	૧૦૧૧	૯૧૮	૫૭૭	૩૭૮
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં. ...	૬૭૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૧૩૨	૭૪૬
૨૩	સુક્કી ચાંમડીવાલાં.... ...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૩૨૪	૨૪૨	૨૪૦	૭૫૦
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૯૩૪	૭૪૮	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૫૭૭	૯૩૨
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૬૭૫	૭૨૪	૧૦૧૧	૨૪૨	૫૭૭	૮૮૭
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ...	૬૭૧	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૧૦૦૩	૭૫૨
૨૭	લોહીઆળ.	૬૬૨	૮૦૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૫૭૭	૧૦૫૬
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૬૯૪	૩૯૬	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૨	૮૪૪

નંબર.	આદમીની સ્થીતીનાં ૭૫ંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	પીડુના લીઉં વાના નીયમ.	ઉંઘ અને આરામ લેવાના નીયમ.	કેવી હવા માફક આવશે.	કેવી જગા માફક આવશે.	કઈ કસરત ઠીક છે.	ખાણાના હિત સલાહ.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં...	૧૦૧૫	૬૬૪	૧૦૧૧	૨૪૨	૫૭૯	૧૦૬૩
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં ...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૭૨૫	૪૪૭
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૯૩૪	૩૫૨	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૨૪૦	૮૨૭
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં. ...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૯૧૮	૨૪૦	૧૦૪૫
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૭૪૫	૯૨૫	૯૨૩	૧૦૨૧
૩૪	નજલાની દેહવાલાં.	૬૦૨	૪૨૮	૮૭૭	૭૬૬	૯૨૨	૧૦૩૮
૩૫	પેટના મરજવાલાં.... ...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૯૧૮	૯૨૪	૪૪૮
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.. ...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૮૬૦	૯૯૭
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં	૧૦૧૫	૭૦૪	૬૮૨	૯૨૫	૧૦૦૧	૧૦૫૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં ...	૩૧૮	૩૫૩	૩૧૨	૬૮૧	૧૩૨	૩૫૬
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં. ...	૧૦૨૫	૭૨૨	૬૬૯	૧૦૩૪	૭૨૫	૮૩૯
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૧૦૧૫	૪૨૮	૬૫૦	૮૯૮	૭૨૫	૭૧૬
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૬૬૨	૪૨૮	૭૪૪	૧૦૦૫	૨૪૦	૮૪૬
૪૨	ચામડીનાં દરદવાલાં. ...	૨૨૯	૭૨૨	૧૦૪૬	૯૧૮	૨૪૦	૧૦૫૩
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં....	૧૦૧૫	૭૨૨	૨૧૧	૯૨૫	૭૨૫	૪૧૭
૪૪	ખઇના રોગવાલાં	૨૩૦	૩૫૨	૬૩૪	૪૭૦	૨૪૦	૪૬૯
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં. ...	૬૫૨	૭૨૨	૩૪૬	૬૮૧	૯૪૭	૭૦૨
૪૬	હાફણુની બીમારીવાલાં. ...	૬૫૨	૭૨૨	૬૪૭	૬૮૧	૯૧૪	૯૨૦
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં. ...	૮૬૯	૭૨૨	૫૪૩	૭૬૬	૧૩૨	૮૭૧
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં. ...	૩૪૨	૭૨૨	૩૧૨	૬૮૧	૧૩૨	૯૦૨
૪૯	જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં ...	૭૦૬	૭૨૨	૪૩૨	૧૦૩૪	૨૪૦	૩૦૬
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં. ...	૯૦૪	૧૦૪૦	૧૦૨૯	૧૦૩૪	૧૩૨	૯૧૯
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૧૦૧૫	૭૨૨	૫૪૪	૮૮૪	૯૨૪	૭૧૪
૫૨	ફીફરાંના મરજવાલાં. ...	૬૩૮	૬૪૮	૬૪૯	૨૪૨	૮૯૬	૬૭૦
૫૩	ખસના દરદવાલાં.... ...	૧૦૧૫	૭૨૨	૯૯૩	૯૨૫	૭૨૫	૭૯૮
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં ...	૧૦૧૫	૪૨૮	૧૦૧૧	૯૧૮	૧૦૦૩	૩૮૬
૫૫	બાળપણુ અને જવાંની. ...	૪૬૫	૯૧૧	૬૦૯	૬૮૫	૮૪૯	૪૪૦
૫૬	અધેાડપણુ અને ઘડપણુ ...	૩૪૨	૬૩૧	૩૨૪	૨૪૨	૧૦૦૩	૧૦૫૨

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	બેકન.	બીફ.	ઘી–ચરબી.	હેમ.	સુક્કા (કાળા).	મેંઢાંનું ગોસ.
૧	નયમાનુસાર–તબીઅત ...	૩૫૯	૫૦૫	૪૧૨	૬૪૧	૩૭૯	૪૬૭
૨	મેહનત કરનારાં.	૩૮	૫૩	૯૧૦	૯૭૮	૫૧૪	૫૬
૩	મગ્ઝમારી કરનારાં.... ...	૩૯૦	૧૦૯	૪૮૧	૩૯૦	૩૭૨	૧૯
૪	નાજુક દેહવાલાં	૩૧	૯૭૦	૫૦૧	૩૧	૩૯૭	૧૯
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૬૨૦	૯૭૦	૨૦૧	૨૬૧	૨૭૭	૧૫૫
૬	ગુસ્સાવાલાં	૧૫	૪૧	૧૭૨	૫૧૨	૩૯૭	૫૭૫
૭	ચોરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૩૧	૯૭૦	૮૭૬	૩૧	૨	૧૫૫
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૪૧	૪૧	૧૫	૪૧	૧૮૫	૯૯
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૫૨૨	૯૭૦	૧૭૨	૫૫૫	૧૮૫	૧૫૫
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૬૨૦	૧૪૬	૫૭૨	૫૧૨	૨૭૭	૯૯
૧૧	હવસખોરાં.	૧૫	૫૨	૧૫	૧૫	૧૮૫	૫૭૫
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીનાં... ...	૫૦૩	૭૭	૩૭૪	૫૦૩	૩૬૮	૨૪
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૧૩૨	૯૯	૪૦૪	૫૧૨	૧૩૨	૧૮૬
૧૪	ફીકાં–પીળા રંગવાલાં. ...	૫૧૬	૧૪૬	૧૬૬	૪૧	૩૯૭	૯૯
૧૫	લોહી વગરનાં.	૧૯	૫૫૨	૭૨૯	૯૭૯	૪૧	૨૫૦
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૩૯૫	૧૩૦	૯૮૯	૧૯	૩૧૩	૨૫૦
૧૭	પતલાં તાવદાંન	૪૧૫	૧૩૦	૯૮૯	૧૩૦	૫૧૪	૨૫૦
૧૮	જાડાં–દોંગાં	૫૬૯	૯૯	૫૬૯	૩૬૮	૩૯૭	૯૯
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં....	૬૨૦	૯૭૦	૧૭૨	૫૧૨	૧૮૫	૧૫૫
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૨૦૧	૧૩૪	૬૫૫	૪૨૫	૨૮૫	૨૫૦
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૫	૯૭૦	૧૭૨	૫૦૩	૧૮૫	૧૫૫
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં. ...	૧૩૨	૯૯	૧૬૬	૪૧	૧૮૫	૯૯
૨૩	સુક્કી ચાંમડીવાલાં.	૧૮૭	૬૪૦	૮૩	૧૮૭	૨૭૭	૧૩૦
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૮૩	૧૩૦	૮૮	૧૯	૪૭૮	૧૮૬
૨૫	ઝુક્રંણુ લાગેલાં.	૧૩૨	૧૪૬	૪૧૧	૧૩૨	૧૮૫	૫૯૫
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ...	૪૧	૫૩૩	૪૮૧	૪૧	૧૮૫	૪૬૧
૨૭	લોહીઆળ.	૫૦૩	૪૨૭	૧૫	૧૭૨	૧૮૫	૧૬૩
૨૮	માથાંના દરદવાલાં.... ...	૪૧૪	૪૧	૧૭૨	૪૧૪	૫૦૮	૯૯

ઈંગ્રેજી ખોરાકીનું બજાર.



ચીત્રની સમજણ માટે જુઓ પછવાડે.

આંથેલી અને રક્ષેલી વીલાયતી ખેારાકી.

આ સઘળી ખેારાકી વેલાયતી બનાવટની છે, અને આપણા દેશમાં મેાટા પાયા ઉપર તે આયાત કરવામાં આવે છે. ચીત્રમાં આપેલા મારકા, પ્રત્યેક ખેારાકીનાં નામ દેખાડે છે.

A બેકન–B અને C હૅમ,–D હૅમ (Canadian Ham in bag) E, F, G, અને H જાતજાતનાં બીફ. I, K, L, અને M જાતજાતની રીતે આંથેલી બલદની જીભ· Ox Tongue.) N, રેન્ડીયરની જીભ. O, મેંઢાંની જીભ. P, અને Q–જરમન સૅાસેજ. R, સુકવેલાં કરચલાં. S, સામન, T અને U, હેરીંગ. V, બ્લેાટર, W, આંથેલી કૅાડ. X, હુડૅાક વિગેરે.

☞ આ પ્લેટના ઉપલા ભાગમાં ખાસ પાઈ રક્ષેલી જાતજાતની ફળ-ફલાદીનાં ચીત્રેા રજુ કીધાં છે, જે તેનાં નામ ઉપરથી જણાશે, તેમજ પ્લેટના નીચલા ભાગમાં જાતજાતની માસ અને મચ્છીની દાબડામાં પૅક કરેલી ખેારાકી, તેનાં નામ ઉપરથી એાળખાશે.

નંબર	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	બેકન	બીફ.	ઘી–ચરબી.	હેમ.	બુકકા (કાળા)	મેંઢાંનું ગોસ.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૭૦૯	૯૭૦	૪૧૪	૫૯૯	૪૧	૧૫૫
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં. ...	૨૬૧	૧૫૫	૮૮	૨૬૧	૪૧	૨૫૦
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૬૧	૯૧૫	૪૦૯	૪૦૯	૧૩૨	૮૩૫
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં. ...	૬૨૦	૪૧	૫૭૨	૪૧	૪૨૭	૫૯૫
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૩૯૧	૯૯	૪૩૦	૩૯૧	૫૦૮	૮૩૫
૩૪	નજલાની દેહવાલાં.... ...	૩૯૫	૫૨	૬૪૩	૧૯	૩૯૭	૧૯
૩૫	પેટના મરજવાલાં.... ...	૨૭૭	૯૯	૧૭૨	૨૭૭	૨૭૭	૯૯
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં ...	૧૩૨	૯૭૦	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૫૭૫
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં.... ...	૬૨૦	૧૮૦	૧૭૨	૨૨૮	૧૩૨	૮૩૫
૩૮	લીવર બીમારીવાલાં. ...	૬૨૦	૧૪૬	૪૩૦	૨૨૮	૪૧	૯૯
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં. ...	૨૭૭	૧૩૨	૮૪૦	૨૭૭	૧૩૨	૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૧૨૯	૧૬૩	૧૭૨	૧૨૯	૩૯૭	૧૬૩
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૨૪	૯૧૫	૨૪	૨૪	૪૧	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં. ...	૭૮૪	૫૨૩	૭૮૪	૭૮૪	૧૩૨	૨૧૩
૪૩	મીઠી પીસાબના રેાગવાલાં...	૧૩૩	૨૧૬	૨૧૬	૧૩૩	૪૭૬	૨૧૬
૪૪	ખઇના રેાગવાલાં.	૭૭	૫૨૦	૭૭	૧૯	૬૯૮	૨૫૦
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં. ...	૪૧	૯૪૭	૧૭૨	૪૧	૯૪૭	૨૨૧
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં. ...	૨૭૭	૨૭૭	૪૮૧	૨૭૭	૨૭૭	૨૨૧
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં. ...	૪૨	૧૩૨	૪૩૩	૪૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં. ...	૫૧૬	૧૪૬	૧૫	૫૧૬	૫૧૬	૯૯
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાલાં ...	૧૯	૫૫૫	૫૭૪	૭૧૩	૧૩૨	૨૫૦
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં ...	૭૭	૫૨૦	૬૪૩	૧૩૦	૨૭૭	૧૩૦
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૫૬૯	૧૨૯	૫૬૯	૫૬૯	૪૧	૧૨૯
૫૨	ફીફરાંના મરજવાલાં. ...	૬૮૩	૬૩૦	૨૪	૬૮૩	૬૩૦	૧૮
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૨૭૭	૨૩૫	૨૪	૨૭૭	૨૭૭	૨૩૫
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં....	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩
૫૫	બાળપણ અને જવાંની. ...	૨૦૧	૩૮૨	૩૮૭	૪૨૫	૨૮૫	૧૯
૫૬	અધેડપણ અને ઘડપણ. ...	૬૨૦	૯૧૫	૮૭૬	૩૯૧	૩૧૩	૧૮૬

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર (૧ થી ૨૮ સુધી)	કલેજું.	મટન.	પોર્ક.	સુપ—સેરવો ગોસનો.	ચુસદા.
૧	ન્યામાનુસાર—તબીઅત	૧૨	૩૪૦	૬૧૫	૮૬૫	૧૧
૨	મેહનત કરનારાં....	૫૧૪	૫૬	૫૦૭	૨૧	૧૦૫
૩	મગઝમારી કરનારાં...	૩૭૨	૧૯	૨૭૭	૨૨૨	૯૮૬
૪	નાજુક દેહવાલાં	૫૬૯	૧૯	૫૭૮	૨૪	૨૪
૫	વીચાર વાયુવાલાં...	૨૭૭	૧૫૫	૧૩૨	૪૧૧	૨૪
૬	ગુસ્સાવાલાં.	૧૮૫	૫૭૫	૩	૧૪૩	૧૭૨
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં.	૨	૧૫૫	૨	૧૯	૨૪
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૧૮૫	૯૯	૧૩૨	૮૭	૪૧
૯	ઉસકેરાઇ જનારાં.	૧૮૫	૧૫૫	૪૧	૮૭	૫૯૯
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૨૭૭	૯૯	૧૩૨	૮૭	૨૭૭
૧૧	હવસખોરાં.	૧૮૫	૫૭૫	૧૩૨	૧૪૩	૪૧
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીનાં...	૫૧૬	૨૪	૨૯૩	૨૭૪	૨૯૩
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૩૨	૯૯	૪૨૭	૮૭	૧૩૨
૧૪	ફીકાં—પીળા રંગવાલાં.	૧૮૫	૯૯	૫૧૬	૮૭	૪૧
૧૫	લોહી વગરના.	૪૧	૨૫૨	૪૧	૨૭૪	૨૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં....	૩૧૩	૧૩૦	૫૭૮	૨૪	૫૯૯
૧૭	પતલાં તાવદાંન.	૫૧૪	૧૩૦	૫૭૮	૧૯	૨૦૧
૧૮	જાડાં—દોંગાં	૧૮૫	૯૯	૪૨૭	૮૭	૪૨૭
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં	૧૮૫	૧૫૫	૧૩૨	૮૭	૧૭૨
૨૦	નબળાં નાતવાંન.	૨૮૫	૧૯	૫૦૭	૨૭૪	૨૮૫
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૮૫	૧૫૫	૫૬૯	૧૪૩	૨૯૩
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં	૧૮૫	૯૯	૧૩૨	૮૭	૧૩૨
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૪૧	૧૩૦	૫૭૮	૧૯	૧૯
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં	૪૧	૧૩૦	૫૭૮	૨૪	૧૯
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૧૮૫	૫૯૫	૧૩૨	૫૨૨	૪૧
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં.	૧૮૫	૪૬૧	૪૧	૫૨૨	૧૭૨
૨૭	લોહીયાર	૧૮૫	૧૬૩	૪૨૭	૮૯	૧૯
૨૮	માથાંના દરદવાલાં.	૩૬૮	૯૯	૩૬૮	૫૭૨	૨૪

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	કલેજું.	મટંન.	પોર્ક.	સુપ સેરવો-ગોસનો.	ચુસદા, વીગેરે.
૨૯	ઉંઘ વગરના.	૪૧	૧૫૫	૫૬૯	૫૦૩	૨૪
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં.	૪૧	૧૩૦	૫૭૮	૧૪૩	૧૯
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં......	૧૩૨	૧૯	૧૩૨	૧૯	૨૪
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૪૨૭	૫૯૫	૫૬૯	૮૯	૨૪
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૧૮૫	૯૯	૫૬૯	૪૨૭	૧૩૨
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૧૮૫	૧૯	૫૭૮	૧૪૩	૨૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં	૧૮૫	૯૯	૨૭૭	૨૭૭	૨૭૭
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં...	૧૩૨	૫૭૫	૧૩૨	૮૭	૮૯૯
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં.	૧૩૨	૯૯	૫૨	૧૮૦	૫૦૩
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૪૧	૯૯	૫૨	૯૪૩	૪૧
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૭૭	૧૯	૨૭૭	૧૪૩	૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં....	૧૮૫	૧૬૩	૫૩૪	૮૭	૫૨૨
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૪૧	૨૪	૪૧	૧૩૨	૨૪
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં...	૧૩૨	૨૧૩	૭૮૪	૮૭	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલા. ...	૪૭૬	૨૧૬	૨૧૬	૧૩૫	૨૧૬
૪૪	ખઇના રોગવાલાં.	૬૯૮	૧૯	૬૯૮	૧૯	૧૯
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં	૯૪૭	૨૨૧	૯૪૭	૧૯	૯૪૭
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૭૭	૨૨૧	૨૭૭	૪૧૧	૨૭૭
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૫૧૬	૯૯	૫૧૬	૫૨૨	૫૧૬
૪૯	જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં	૧૩૨	૧૯	૪૧	૨૪૬	૪૧
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૨૭૭	૧૩૦	૨૭૭	૨૪	૮૩
૫૧	રેતીના દરદવાલાં....	૪૧	૧૨૯	૫૬૯	૨૪	૪૧
૫૨	ફીફરાંના મરજવાલાં.	૬૩૦	૧૮	૬૩૦	૮૭	૨૪
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૪૧	૨૩૫	૨૭૭	૧૯	૨૭૭
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ...	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩
૫૫	બાળપણુ અને જવાંની	૨૮૫	૧૯	૪૨૯	૧૯	૨૭૭
૫૬	અધીડપણુ અને ઘડપણુ.... ...	૩૧૩	૧૯	૩૧૩	૫૨૨	૫૯૯

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ચીકીન.	બટક.	ફાઉલ.	કબુતર.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત.	૩૮૯	૭૬૪	૫૧૦	૯૭૧
૨	મેહનત કરનારાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૧૩
૩	મગઝમારી કરનારાં	૧૯	૨૭૭	૧૯	૨૭૭
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૪૧
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૧૯	૨૭૭	૧૯	૧૯
૬	ગુસ્સાવાલાં	૧૯	૪૧	૧૯	૪૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૧૯	૨	૧૯	૫૧૩
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૪	૪૧	૪	૪૧
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૭૧	૧૭૨	૭૧	૭૧
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૯	૨૭૭	૧૯	૨૭૭
૧૧	હવસખોરાં.	૧૯	૫૧૬	૧૯	૪૧
૧૨	અઇયાસી પ્રકૃતી વાલાં.	૫૩૫	૨૯૩	૫૩૫	૨૯૩
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૭૭૨	૪૨૭	૭૭૨	૫૯૯
૧૪	ફીકાં–પીળાં રંગવાલાં	૧૯	૫૧૬		૨૪
૧૫	લોહી વગરના.	૪૩	૪૧	૪૩	૮૧૭
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૩૭૨
૧૭	પતલાં–તાવદાંન.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૩૧૩
૧૮	જાડાં–દોંગાં	૧૯	૪૨૭	૧૯	૧૯
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં	૫૯૯	૧૩૨	૫૯૯	૫૯૯
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૫૩૫	૫૩૫	૫૩૫	૫૩૫
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૯	૨૯૩	૧૯	૨૯૩
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૯	૨૪
૨૩	સુક્કી ચાંમડીવાલાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૨૭૭
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં	૪૩	૫૭૮	૪૩	૪૭૮
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૯	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં....	૫૯૯	૪૧	૫૯૯	૪૧
૨૭	લોહીઆળ.	૧૯	૨૭૭	૧૯	૨૭૭
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૨૪	૪૧	૨૪	૨૪

શીકારનું બજાર.



ચીત્રોના ખુલાસા માટે જુઓ પછવાડે.

શીકારનું બજાર.

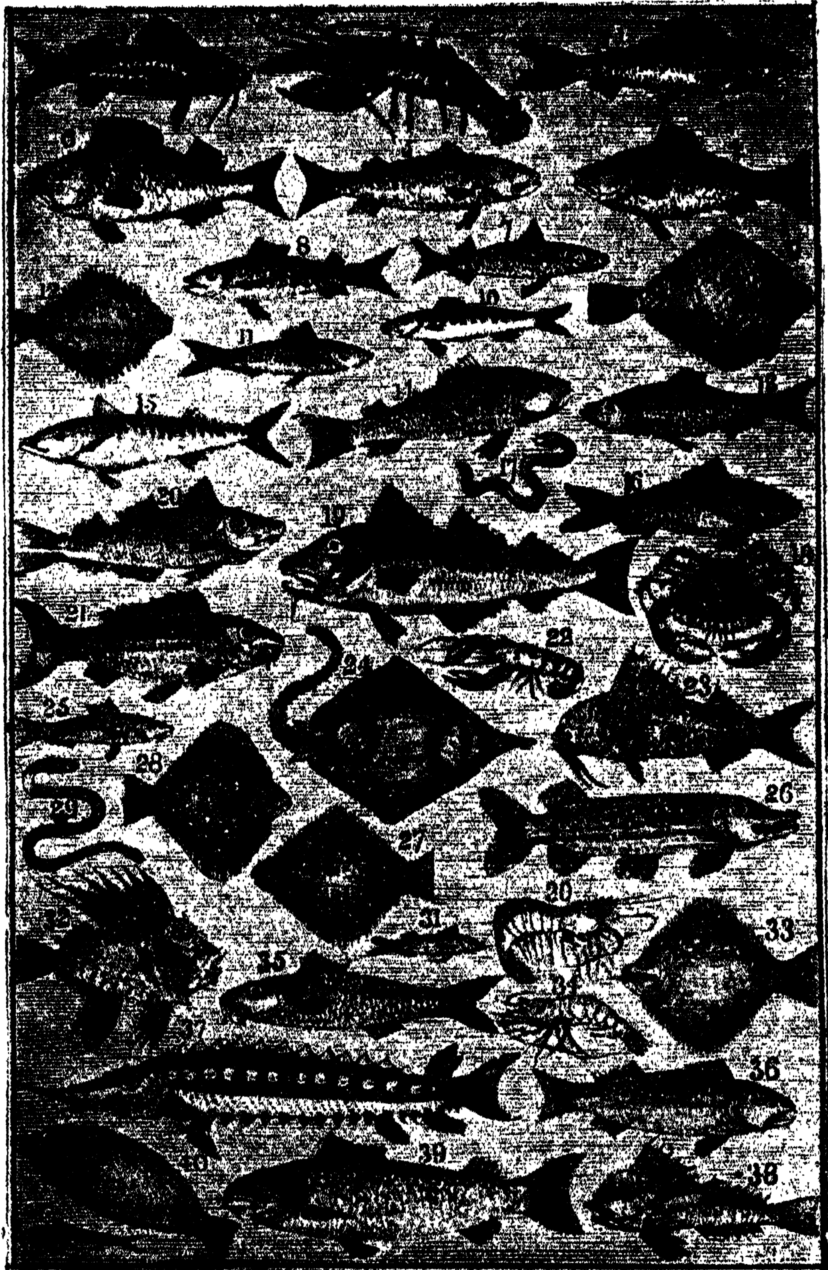
૨૧ જાતનાં જાણવા જોગ શીકારનાં ૨૧ ચીત્રો, તેનાં નામની ઓળખ સાથે.

A Turkey—ટરકી.
B Goose—ગુઝ (હંસ).
C Duck—ડક (બટક).
D Fowl—ફાઉલ (મુરગી).
E Guinea Fowl—ગીની-ફાઉલ.
F Partridge—પેત્રીડજ.
G Wood-Cock—ઉડ-કાક.
H Pheasant—ફેઝંન્ટ.
I Teal—ટીલ.
K Wild Pigeon—વાઈલ્ડ પીજયંન.
L Ptarmigan—ટારમીજન.
M Prairie Hen—પ્રેરી-હેન.
N Landrail—લેન્ડરેલ.
O Grey Plover—ગ્રે-પ્લવર.
P Golden Plover—ગોલ્ડન-પ્લવર.
Q Wheatear—વ્હીટીયર.
R Ortolan—ઓરટોલેન.
S Quail—કવેયલ.
T Lark—લાર્ક.
W Wood-Cock—ઉડ-કોક (બીજી જાત).
V Snipe—સ્નીપ.

નંબર.	આદમીની સ્થીતીનાં છપ્પંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬) સુધી.	ચીકીન.	બટક.	ફાઉલ.	કબુતર.
૨૯	ઉંઘ ખોઇ બેઠેલાં....	૧૯	૩૬૮	૧૯	૫૯૯
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૪૧
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૪	૪૧	૨૪	૨૪
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં....	૧૯	૫૬૯	૧૯	૪૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં	૨૪	૪૨૭	૨૪	૨૪
૩૪	નજલાની દેહવાલાં	૨૪	૫૭૮	૨૪	૨૭૭
૩૫	પેટના મરજવાલાં	૧૯	૨૭૭	૧૯	૧૯
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.	૧૯	૪૧	૧૯	૪૧
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં....	૬૭૮	૧૩૨	૬૭૮	૨૭૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૬૪૫	૧૩૨	૬૪૫	૪૧
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૪	૪૧	૨૪	૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં....	૨૨૧	૫૩૪	૨૨૧	૨૨૧
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૨૪	૪૧	૨૪	૨૪
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં...	૨૪	૭૮૪	૨૪	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં....	૨૧૬	૨૧૬	૨૧૬	૨૧૬
૪૪	ખઇના રોગવાલાં	૪૩	૫૨૦	૪૩	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૨૧	૯૪૭	૨૨૧	૪૧
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૨૧	૨૭૭	૨૨૧	૨૭૭
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૫૦૪	૧૩૨	૫૦૪	૫૦૪
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૨૪	૫૧૬	૨૪	૪૧
૪૯	જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં...	૧૯	૪૧	૧૯	૪૧
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૪૩	૫૨૦	૪૩	૨૭૭
૫૧	રેતીના દરદવાલાં	૬૪૫	૫૬૯	૬૪૫	૨૪
૫૨	ફીરંગના મરજવાલાં	૬૪૫	૬૩૦	૬૯૫	૬૩૦
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૨૩૫	૨૭૭	૨૩૫	૨૭૭
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં....	૭૭૦	૯૫૩	૭૭૦	૯૫૩
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૫૪૦	૫૪૦	૫૪૦	૫૪૦
૫૬	અધેાડપણ અને ઘડપણ.	૧૯	૩૧૩	૧૯	૩૧૩

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	કરચલાં.	બોઇ તથા 'સારડીન.'	કોલમી તથા સાંઢ.	કાલું.	રાંમસ અને કુંમરી વીગેરે.	હલવા-અને છમના.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત ...	૧૦૩	૪૭૧	૧૦૩	૩૭	૪૮૩	૧૪૦
૨	મેહનત કરનારાં	૨૭૭	૯૮૪	૨૭૭	૫૯૯	૨૩૧	૩૦૨
૩	મગઝમારી કરનારાં	૪૧	૬૦૪	૭૫૪	૮૩	૬૦૪	૧૯
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૮૩	૨૬૨	૩૧૦
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૪૧	૨૬૨	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૯
૬	ગુસ્સાવાલાં	૪૧	૨૬૨	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૯
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૨૦૧	૧૬૯	૨૬૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૧૮૮	૬૨૬	૧૮૮	૨૪	૭૫૪	૧૬૫
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં	૧૮૮	૫૫૫	૧૮૮	૪૧	૭૫૪	૫૫૫
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૮૮	૨૬૨	૧૮૮	૫૯૯	૭૫૪	૨૬૨
૧૧	હવસખોરાં	૧૮૮	૭૫૪	૧૮૮	૭૮૬	૭૫૪	૯૯૮
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં ...	૧૮૮	૬૧૪	૧૮૮	૧૯	૨૯૩	૧૯
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૨૪	૭૫૪	૧૬૯
૧૪	ફીકા-પીળા રંગવાલાં. ...	૪૧	૪૧	૪૧	૨૪	૫૧૬	૧૬૫
૧૫	લોહી વગરના.	૪૧	૧૯	૪૧	૧૭૭	૮૩	૧૯
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૫૯૯	૧૯	૫૮૪
૧૭	પતલાં-તાવદાંન.	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૧૯	૮૩	૩૧૦
૧૮	જાડાં-દોંગાં	૧૮૮	૧૩૨	૧૮૮	૨૪	૧૩૨	૧૬૯
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૧૮૮	૫૯૯	૧૮૮	૫૯૯	૨૭૭	૧૯
૨૦	નબળાં-નાતવાંન.	૩૧૩	૧૯	૩૧૩	૧૯	૧૯	૩૧૦
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૨૯૩	૧૩૨	૨૯૩	૨૪	૨૯૩	૧૯
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં ...	૧૮૮	૭૫૪	૧૮૮	૨૪	૭૫૪	૧૬૯
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૧૮૮	૨૦૧	૧૮૮	૨૪	૧૯	૧૯
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૨૪	૧૯	૫૮૪
૨૫	ઝુક્ષ્ણ લાગેલાં.	૧૩૨	૧૬૯	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૬૯
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં.... ...	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૨૪	૪૧	૧૬૫
૨૭	લોહીઆળ	૧૩૨	૧૬૫	૨૭૭	૨૭૭	૭૫૪	૧૬૫
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૧૭૭	૪૧	૧૬૫

દરીયાઈ દુનીયા.



૪૧ જાતની ઈંગ્રેજી મચ્છીના ૪૧ ચીત્રો.

દરીયાઇ દુનીયા.

૪૧ જાતની ઇંગ્રેજી મચ્છીનાં ૪૧ ચીત્રો.

આ માહેલી ઘણીખરી મચ્છીઓ, આપણા દેશના દરીયામાંથી મળતી મચ્છીઓને મળતી આવે છે. પણ બીજી એ માહેલી કેટલીક મચ્છીઓ આપણા દેશના દરીયામાં મળતી હોય, એમ જણાતું નથી. ચીત્રમાં છાપેલાં નંબર, પ્રત્યેક મચ્છીનાં નામ અનુક્રમે દેખાડે છે.

1. Grayling—ગ્રેલીંગ.
2. Lobster—લોબ્સ્ટર.
3. Grey Mullet—ગ્રે મ્યુલેટ.
4. Tench—ટેન્ચ.
5. Ling—લિંગ.
6. Perch—પર્ચ.
7. Smelt—સ્મેલ્ટ.
8. Whiting—વ્હાઇટીંગ.
9. Plaice—પ્લેઇસ.
10. Gudgeon—ગજન.
11. Sardine—સાર્ડીન.
12. Flounder—ફ્લોઉન્ડર.
13. Herring—હેરીંગ.
14. Trout—ટ્રુટ.
15. Mackerel—મેકરેલ.
16. Roach—રોચ.
17. Lamprey—લેંમ્પ્રે.
18. Crab—ક્રેબ.
19. Cod—કોડ.
20. Haddock—હેડોક.
21. Carp.—કાર્પ.
22. Cray-fish—ક્રે-ફીશ.
23. Red Mullet—રેડ-મ્યુલેટ.
24. Skate—સ્કેટ.
25. Sprat—સ્પ્રેટ.
26. Pike—પીક.
27. Halibut—હેલીબટ.
28. Brill—બ્રીલ.
29. Eel—ઇલ.
30. Prawn—પ્રોન.
31. Whitebait—વ્હાઇટબેટ.
32. John Dory—જોન-ડોરી.
33. Turbot—ટરબોટ.
34. Shrimp—શ્રીમ્પ.
35. Barbel—બારબેલ.
36. Shad—શેડ.
37. Sturgeon—સ્ટર્જન.
38. Gurnard—ગર્નર્ડ.
39. Salmon—સામન.
40. Sole—સોલ.
41. Minnow—મીનો.

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ પ્રકાર.(૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	કરચલાં.	બોઇ તથા 'સારડીન.'	કોલમી તથા સાંઢ.	કાલુ.	રાંમસ. અને કુંમરી વીગેરે.	હલવા—અને છમના.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં	૧૮૮	૭૦૯	૧૮૮	૫૯૯	૧૬૯	૯૫
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં. ...	૪૧	૨૬૨	૪૧	૯૫૯	૨૬૨	૨૧૪
૩૧	દુબળા દેહવાલાં.	૧૮૮	૨૬૨	૧૮૮	૨૦૧	૧૬૯	૬૯
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૧૩૨	૭૫૪	૬૧૨
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૧	૭૫૪	૪૧	૪૧	૭૫૪	૨૦૯
૩૪	નજલાની દેહવાલાં.	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૨૪	૨૬૨	૬૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં.... ...	૭૫૪	૭૫૪	૭૫૪	૭૫૪	૭૫૪	૧૨
૩૬	દારૂડીયાં યાને બાકટાં... ...	૧૩૨	૧૬૫	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૧૯
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં... ...	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૧૭૭	૭૫૪	૧૬૯
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં ...	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૨૦૦	૩૭૧	૧૬૫
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં, ...	૨૭૭	૧૬૫	૨૭૭	૧૭૭	૧૬૫	૧૬૫
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૨૪	૫૩૪	૧૬૫
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૪૧	૨૪	૪૧	૨૪	૪૧	૨૬
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં. ...	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૩૨૦
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં....	૧૮૮	૨૧૬	૧૮૮	૪૭૬	૨૧૬	૨૧૬
૪૪	ખઇનાં રોગવાલાં	૬૯૮	૧૯	૬૯૮	૮૬૩	૧૯	૩૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં. ...	૯૪૭	૯૯૮	૯૪૭	૨૪	૭૫૪	૯૯૮
૪૬	હાફ્ણુની બીમારીવાલાં. ...	૪૧	૭૫૪	૪૧	૫૯૯	૭૫૪	૨૨૧
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં. ...	૪૧	૪૩૩	૪૧	૪૩૩	૭૫૪	૪૩૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં. ...	૫૧૬	૧૩૨	૫૧૬	૧૩૨	૭૫૪	૮૩૦
૪૯	જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં ...	૪૧	૧૯	૪૧	૧૭૭	૪૮૧	૧૯
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં. ...	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૨૪	૨૬૨	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૧	૭૫૪	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૬૫
૫૨	શીફરાંના મરજવાલાં. ...	૬૩૦	૭૩૬	૬૩૦	૨૪	૬૩૦	૭૩૬
૫૩	ખસના દરદવાલાં. ...	૭૮૧	૭૮૧	૭૮૧	૭૮૧	૭૮૧	૭૮૧
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં ...	૯૨૬	૯૨૬	૯૨૬	૯૨૬	૯૨૬	૯૨૬
૫૫	બાળપણ અને જવાંની. ...	૧૮૮	૭૭૮	૧૮૮	૨૪	૫૨૨	૭૦૧
૫૬	અધેડપણ અને ઘડપણ. ...	૩૧૩	૧૬૫	૩૧૩	૫૯૯	૩૧૩	૧૬૫

નંબર.	આદમીની સ્થીતીનાં છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ઇંડાં.	દુધ.	માખણ.	ચીઝ (વીલાતી પનીર.)	મલાઇ.
૧	ન્યમાનુસાર–તબીયત	૬૭૯	૬૧	૧૧૧	૬૪	૭
૨	મેહનત કરનારાં.	૯૮૨	૯૩	૯૮૧	૫૩	૯૯૦
૩	મગજમારી કરનારાં...	૧૦૮	૮૮	૫૧૭	૯૮૭	૪૮૧
૪	નાજુક દેહવાલાં	૧૯	૬૮૪	૭૨૯	૧૩૨	૨૦૧
૫	વીચાર વાયુવાલાં.	૧૯	૩૫૧	૮૮	૩૪૫	૨૦૧
૬	ગુસ્સાવાલાં.	૨૭૫	૨૦૧	૮૦૫	૩૯૨	૪૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં..	૨૪	૮૩	૬૪૩	૩૪૫	૨૪
૮	શરમાલ ખવાસવાલાં..	૧૯	૯૯૨	૮૦૫	૩૪૫	૧૩૨
૯	ઉશકેરાઇ જનારાં.	૨૪	૨૪	૮૦૫	૧૭૨	૨૪
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૫૯૯	૯૯૨	૫૯૯	૧૫	૪૧
૧૧	હવસખોરાં	૨૭૫	૨૪	૧૭૨	૫૧૬	૪૧
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૬૧૭	૧૩૧	૫૧૭	૩૯૨	૪૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૨૩૪	૮૯૪	૮૦૫	૩૯૨	૧૩૨
૧૪	ફીકાં–પીલા રંગવાલાં.	૨૪	૧૦૦	૮૦૫	૩૯૨	૧૩૨
૧૫	લોહી વગરના....	૫૩૬	૬૮૪	૬૪૩	૪૧	૮૩
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૧૯	૫૯૯	૮૩	૧૯	૮૩
૧૭	પતલાં–તાવદાન.	૧૯	૬૮૪	૭૨૯	૨૨૫	૮૩
૧૮	જાડાં–દોંગાં...	૧૭૫	૧૯૦	૧૭૨	૪૨૭	૪૨૭
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં.... ...	૧૯	૨૪	૮૦૫	૩૪૫	૪૧
૨૦	નબળાં–નાતવાન.	૮૩	૬૮૪	૫૨૧	૩૯૯	૨૦૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં...	૨૪	૯૯૨	૮૦૫	૩૯૨	૧૩૨
૨૨	ચીકાશવાલી ચાંમડીવાલાં.... ...	૧૯	૧૯૦	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૩	સુકી ચામડીવાલાં	૧૯	૬૮૪	૮૮	૨૫૭	૪૧૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં.... ...	૮૩	૬૮૪	૮૮	૨૫૭	૮૩
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૧૯	૧૦૦	૧૭૨	૧૩૨	૪૧
૨૬	પરસીનાની દેહવાલાં...	૧૯	૫૭૩	૧૭૨	૧૭૨	૪૧
૨૭	લોહીઆળ.	૧૭૫	૮૯૪	૮૦૫	૩૪૫	૪૧
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૨૭૫	૨૪	૮૦૫	૩૪૫	૪૧

નંબર	આદમીની સ્થીતીના છપ્પંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	ઈંડું	ઘી	માખણ	ચીઝ (વિલાયતી પનીર.)	મલાઈ
૨૯	ઉંઘ વગરનાં....	૨૪	૨૪	૨૪	૭૨૩	૧૭૨
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં.	૫૬૯	૪૧	૮૮	૯૪૮	૧૯
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૫૩૬	૬૪૩	૧૯	૩૪૫	૪૧
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૨૪	૯૯૨	૮૦૫	૩૯૨	૪૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૧૫૩	૧૭૨	૮૦૫	૩૯૨	૩૬૮
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૧૫૨	૬૮૪	૫૨૧	૫૬૯	૨૦૧
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૨૦૧	૨૦૧	૮૦૫	૧૯	૨૭૭
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં	૨૩૭	૨૦૧	૧૭૨	૫૬૯	૪૮૧
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં	૧૫૩	૨૭૯	૧૮૦	૧૩૨	૧૩૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૨૩૪	૮૯૪	૮૦૫	૧૩૨	૧૩૨
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૯	૧૯	૮૩૨	૩૪૫	૮૩
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૨૭૫	૪૧	૧૭૨	૫૩૪	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૧૭૫	૨૪	૨૪	૧૩૨	૧૭૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં	૨૪	૮૯૪	૧૭૨	૭૮૪	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં.... ...	૨૧૬	૧૭૨	૨૧૬	૨૧૬	૭૪
૪૪	ખઇના રોગવાલાં.	૧૫૨	૮૬૩	૮૮	૨૨૫	૮૬૩
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૧૯	૨૪	૮૦૫	૯૪૭	૪૧
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨	૩૪૫	૧૭૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૪૩૩	૮૭૩	૪૩૩	૧૩૨	૨૪
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૨૩૪	૧૯૦	૧૭૨	૫૧૬	૧૩૨
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાલાં	૧૯	૮૩	૨૦૧	૧૩૨	૮૩
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં	૨૦૧	૨૦૧	૬૪૩	૨૨૫	૮૩
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૧૭૫	૩૦૭	૧૭૨	૧૭૨	૫૬૯
૫૨	ફીફરાંના મરજવાલાં... ...	૨૪	૬૮૪	૨૪	૧૫	૧૭૨
૫૩	ખસના દરદવાલાં.	૧૯	૬૪૩	૨૪	૨૪	૨૪
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ...	૭૬૮	૨૧૦	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૫૫	બાળપણ અને જવાંની	૫૩૯	૭૨૯	૫૩૮	૧૯	૨૦૧
૫૬	આધેડપણ અને ઘડપણ.	૧૫૩	૧૯	૧૯	૧૫	૩૯૧

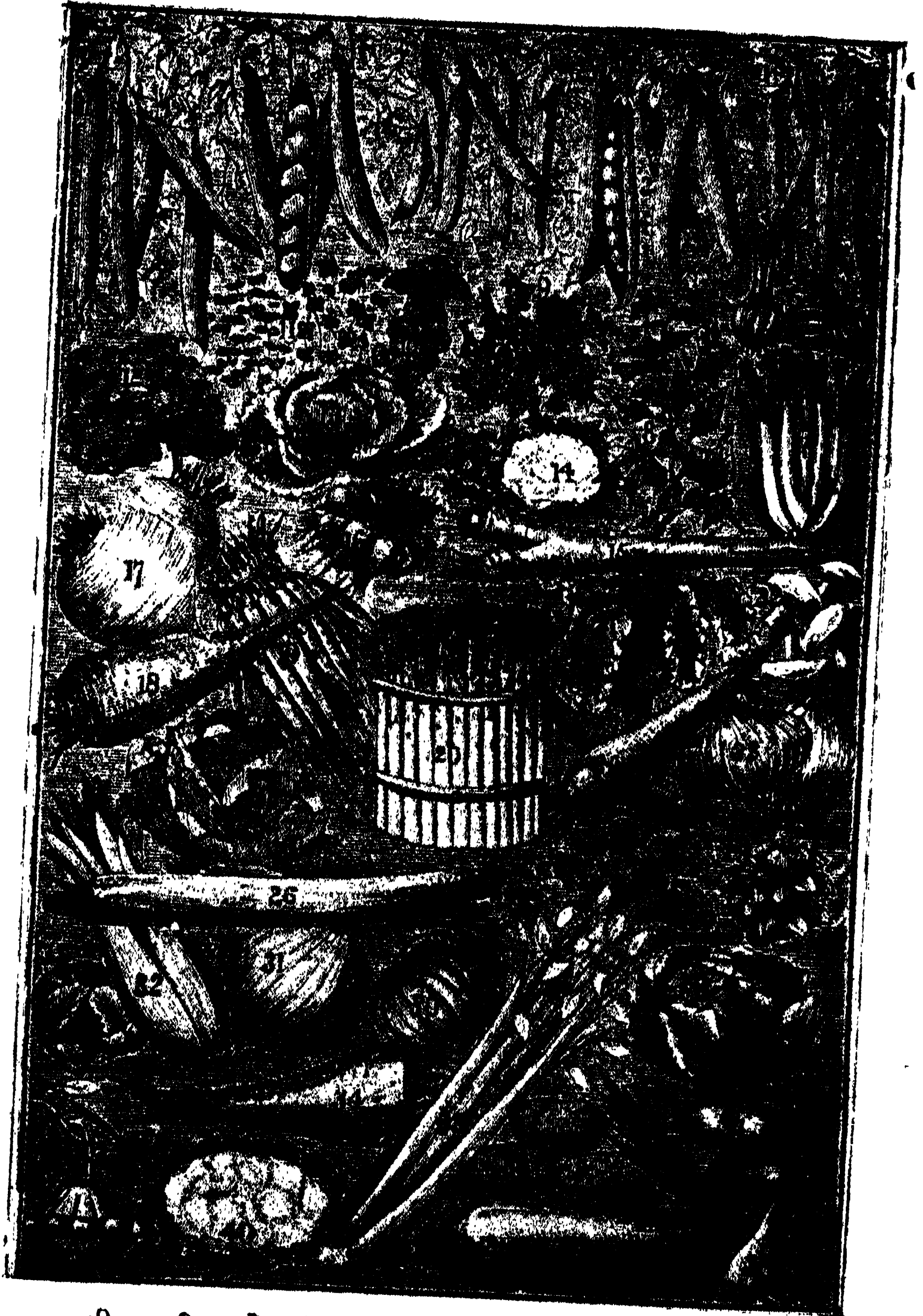
નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ઘી, તેલ, અને ચરબી–ચીકાશ.	ખાટું.	ગળું.	તીખું.	મસાલા અને અથાણું.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત.	૪૮૮	૩૮૩	૮૫૨	૫૧૧	૮૨
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૫૧	૪૯૮	૮૫૨	૪૮૬	૫૪૯
૩	મગઝમારી કરનારાં	૨૪	૪૯૮	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૨૪	૨	૧૭૨	૪૮૬	૧૩૨
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૨૪	૪૯૮	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૬	ગુસ્સાવાલાં	૧૭૨	૪૧	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૨૪	૪૧	૫૫૦	૧૭૨	૫૪૯
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૭૨	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૨૭૦
૧૧	હવસખોરાં.	૧૭૨	૫૬૯	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૧૭૨	૪૯૮	૨૪	૪૮૬	૫૪૯
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૧૪	ફીકા–પીળા રંગવાલાં	૧૩૨	૪૧	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૫	લોહી વગરના.	૨૪	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૨૦૧	૪૯૮	૨૪	૨૪	૧૭૨
૧૭	પતલાં–તાવદાંન.	૨૦૧	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૮	જાડાં–દેાંગાં	૧૩૨	૪૯૮	૨૪	૪૮૬	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં..... ...	૧૭૨	૪૧	૨૦૧	૪૮૬	૪૫૬
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૨૦૧	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૨૯૩	૫૬૯	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૧૩૨	૨૪	૫૫૦	૪૮૬	૨૪
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૮૮	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ...	૨૦૧	૧૩૨	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૨૫	ઝુકણ લાગેલાં.	૧૩૨	૨૪	૨૦૧	૨૦૧	૫૪૯
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૨૭	લોહીઆળ.	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૧૭૨	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	ઘી, તેલ, મરી મરચી—ચીકાસ.	ખાટું.	તીખું.	મીઠું.	અથાણાં ગળ્યાં અથાણું.
૨૯	ઉંઘ વગરના	૨૪	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં.	૨૦૧	૪૯૮	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૪	૪૯૮	૪૩૬	૪૮૬	૧૭૨
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં...	૪૧	૪૧	૧૭૨	૧૭૨	૪૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૮૮	૪૮૫	૫૫૦	૨૦૧	૩૯૧
૩૪	નબલાની દેહવાલાં	૨૪	૪૧	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૬૪૪	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.	૧૩૨	૫૬૯	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં	૧૭૨	૨૦૧	૨૦૧	૧૯	૧૩૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૭૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૪	૪૧	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૫૩૪	૫૩૪	૧૭૨	૧૭૨	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં...	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં.... ...	૨૪	૫૬૯	૫૬૯	૪૮૬	૨૪૩
૪૪	ખઇના રોગવાલાં	૨૦૧	૪૯૮	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૭૭	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૪૧	૪૧	૧૭૨	૧૩૨	૫૪૯
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૨૪	૪૧	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૯	જ્ઞાંતંતુની નબળાઇવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં...	૮૩	૧૩૨	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૧૩૨	૨૨૦	૪૯૩	૨૨૦	૫૪૯
૫૨	ફીકરાંના મરજવાલાં.	૨૪	૫૬૯	૧૭૨	૫૬૯	૫૬૯
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૨૪	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ...	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૨૪	૪૯૮	૫૩૦	૪૮૬	૧૩૨
૫૬	અધેાડપણ અને ઘડપણ... ...	૧૭૨	૨૪	૨૪	૨૪	૧૭૨

	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	નીમક.	વલાતી સૉસ.	ગરમ મસાલો.	સરકો.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત.	૨૩	૫૯૧	૫૮૭	૬૦
૨	મેહનત કરનારાં.	૧૦૪	૪૫૬	૨૮૪	૪૫૮
૩	મજઝમારી કરનારાં...	૧૦૪	૪૫૬	૨૮૪	૪૫૮
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૧૦૪	૮૪	૧૭૨	૧૩૨
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૨૪	૨૪	૨૪	૩
૬	ગુસ્સાવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૭૨	૫૫૨
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં.	૧૦૪	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં.	૨૪	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૨૪
૧૦	નબળી દેહવાલાં.	૧૦૪	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨
૧૧	હવસખોરાં.	૧૦૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૨૭
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૧૦૪	૨૪	૨૪	૪૫૮
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૦૪	૨૪	૪૧	૫૫૨
૧૪	ફીકા-પીળા રંગવાલાં	૧૦૪	૮૩૬	૮૩૬	૧૩૨
૧૫	લોહી વગરનાં	૧૦૪	૧૩૨	૧૭૨	૩
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૨૪	-૪	૨૪	૧૩૨
૧૭	પતલાં-તાવદાંન.	૧૦૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૧૮	જાડાં-દોગાં	૨૪	૨૪	૨૪	૨૦૧
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં.	૧૦૪	૪૫૬	૪૫૬	૫૫૨
૨૦	નબળાં-નાતવાંન	૧૦૪	૪૫૬	૪૫૬	૧૩૨
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૦૪	૮૪	૧૩૨	૪૫૮
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૫૫૨
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં.	૧૦૪	૧૩૨	૪૫૬	૧૩૨
૨૫	ઝુકણ લાગેલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૫૫૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં....	૧૬૬	૮૪	૧૩૨	૪૫૮
૨૭	લોહીઆળ	૨૪	૧૭૨	૧૭૨	૫૫૨
૨૮	માથાના દરદવાલાં.	૨૪	૪૫૬	૧૭૨	૫૫૨

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	નીમક.	ટમાટો સૉસ.	મસ્ટર્ડ સૉસ.	સરકો.
૨૯	ઉંઘ વગરના	૧૦૪	૪૫૬	૧૭૨	૫૫૨
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં.	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૯૪૮
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૧૦૪	૪૫૬	૧૭૨	૧૩૨
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૧૦૪	૧૩૨	૧૩૨	૪૫૮
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૨૪	૪૫૬	૨૪	૫૫૨
૩૪	નજલાની દેહવાલાં...	૧૦૪	૮૪	૧૭૨	૫૬૯
૩૫	પેટના મરજવાલાં...	૨૪	૨૪	૧૬૬	૨૦૧
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૨૭
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં.	૧૦૪	૪૫૬	૧૭૨	૧૨૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૧૦૪	૧૭૨	૧૩૨	૪૫૬
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૦૪	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં....	૨૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં....	૨૪	૮૪	૧૭૨	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૨૪	૭૮૪	૭૮૪	૨૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં.	૨૪	૪૧	૧૩૨	૪૫૮
૪૪	ખઇના રોગવાલાં.	૧૦૪	૧૩૨	૧૭૨	૫૬૯
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં	૧૦૪	૯૪૭	૪૧	૪૫૮
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૪૧	૪૫૮
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં	૨૪	૨૪	૧૩૨	૫૫૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨
૪૯	જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૧૦૪	૪૧	૪૫૬	૧૩૨
૫૧	રેતીના દરદવાલાં....	૨૪	૨૪	૨૨૦	૫૫૧
૫૨	ફીફરાંના મરજવાલાં.	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦	૨૪
૫૩	ખસના દરદવાલાં.	૫૬૯	૪૫૬	૪૧	૧૨૭
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૫૬૯	૫૬૯	૨૧૮
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૧૦૪	૪૧	૧૭૨	૪૧
૫૬	અધેાડપણ અને ઘડપણ	૨૪	૧૭૨	૧૭૨	૪૫૮

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	બીન્સ યાને બીજ વાલી તરકારી.	બીટ–રૂટ	કોબી.	કોલીફ્લાવર.	સેલરી.	કાકડી.
૧	ન્યમાનુસાર–તબીઅત ...	૫૬૪	૫૨૮	૧૭	૪૫૧	૧૪	૩૦
૨	મેહનત કરનારાં.	૧૯	૧૪૪	૨૩૩	૨૩૩	૬૮	૩૬૧
૩	મગઝમારી કરનારાં... ...	૯૯૬	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨	૧૩૨
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૯૯૬	૨૪	૨૪	૨૪	૫૨૨	૧૩૨
૫	વીચાર વાયુવાલાં.	૯૯૬	૨૪	૮૯૨	૮૯૨	૮૯૨	૧૩૨
૬	ગુસ્સાવાલાં	૯૯૬	૧૭૨	૧૯	૧૯	૧૭૨	૩૬૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં. ...	૯૯૬	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૧૩૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૧૭૨	૧૭૨	૧૯	૧૯	૧૭૨	૧૩૨
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૬૦૮
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૯૯૬	૫૯૯	૫૯૯	૨૪	૯૪૩	૧૩૨
૧૧	હવસખોરાં	૩૬૧	૩૬૧	૨૪	૨૪	૨૪	૧૩૨
૧૨	અઇયારી પ્રકૃતીવાલાં.. ...	૯૯૬	૨૪	૫૨૨	૫૨૨	૫૨૨	૧૩૨
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૯૬૬	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૧૩૨
૧૪	ફીકા–પીળા રંગવાલાં ...	૯૯૬	૩૬૧	૨૦૧	૨૪	૬૨૯	૧૩૨
૧૫	લોહી વગરનાં...	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૩૬૧
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.... ...	૨૦૧	૨૦૧	૫૨૨	૫૨૨	૫૨૨	૩૬૧
૧૭	પતલાં–નાવદાંન.	૮૩	૧૯	૨૩૩	૨૩૩	૨૪	૩૬૧
૧૮	જાડાં–ઢોંગાં	૧૩૨	૧૩૬	૨૪	૯૪૩	૨૪	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં....	૯૯૬	૫૯૯	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૯	૩૬૧
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૧૯	૨૪	૨૩૩	૨૩૩	૨૪	૩૬૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૪૫૬	૨૪	૨૦૧	૨૦૧	૧૯	૬૦૮
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં. ...	૪૦૭	૪૮૧	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૬૦૮
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.... ...	૪૧	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૬૦૮
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૨૪	૧૯	૨૪	૨૪	૨૪	૪૭૮
૨૫	ઝુંફ્ણુ લાગેલાં.	૯૯૬	૫૫૨	૨૪	૨૪	૨૪	૧૩૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ...	૪૦૧	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૯	૬૦૮
૨૭	લોહીઆળ	૯૯૬	૯૨૮	૯૨૮	૯૨૮	૯૨૮	૬૦૮
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૯૯૬	૫૨૨	૧૯	૧૯	૫૨૨	૧૩૨



વીલાયતી અને હીન્દુસ્થાંની તરકારીનાં ૪૭ ચીત્રો.
(જુઓ ખુલાસો પછવાડે.)

વનપસ્તી દુનીયા.

૪૧ જાતની ઇંગ્રેજી અને હિન્દુસ્થાની તર-તરકારીનાં નામ.

ચીત્રમા આપેલાં નંબર પ્રત્યેક વનસ્પતીનાં
નામ અનુક્રમે દેખાડે છે.

1. French Beans—ફ્રેન્ચ-બીન્સ.
2. Green Peas—ગ્રીન-પીસ (વટાણા).
3. Haricot Beans—હેરીકોટ-બીન્સ.
4. Broad Beans—બ્રોડ-બીન્સ.
5. Scarlet Runners—સ્કારલેટ રનર્સ.
6. Garlic—ગારલીક (લસણ).
7. Sea-kale—સીકેલ.
8. Spinach—સ્પાઇનિક.
9. Endive—એન્ડીવ.
10. Brussels Sprouts—બ્રસલ્સ-સ્પ્રાઉટ્સ.
11. Mustard & Cress—મસ્ટર્ડ-ક્રેસ.
12. Truffles—ટ્રફલ્સ.
13. Savoy—સેવોય.
14. Broccoli—બ્રોકોલી.
15. Horseradish—હોર્સરેડીશ.
16. Turnip Radish—ટરનીપ-રેડીશ.
17. Turnip—ટરનીપ (સલગમ).
18. Beetroot—બીટ-રૂટ.
19. Radish—રેડીશ (મુળા).
20. Asparagus—એસ્પેરેગસ.
21. Scotch Kale—સ્કોટ્ચ-કેલ.
22. Mushrooms—મશરૂમ્સ (કુતરા ટોપી).
23. Onions— અંન્યન્સ (કાંદા).
24. Carrots—કેરટ્સ (ગાજર).
25. Cabbage—કેબેજ (કોબી).
26. Cucumbers—કુકુમ્બર્સ (કાકડી).
27. Artichokes—આર્ટીચોકસ.
28. Green Artichokes.
29. Red Cabbage—
30. Tomatoes—ટામેટોસ (ટાંમેટાં).
31. Spanish Onion—સ્પેનીશ અન્યન્સ.

32-33. Lettuce—લેટ્યુસ.

34. Parsnips—પારસ્નીપ્સ.
35. Celery—સેલરી.

36-37. Potatoes—પોટેટોસ (બટાટા).

38. Leeks—લીક્સ.
39. Vegetable Marrow—
40. Cauliflower—કોલીફ્લાવર.
41. Custard Marrow—

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૨૯થી ૫૬ સુધી.)	કોઈ-મ આત કો હવાલી તરકારી.	બીટ-રૂટ.	કોબી.	કોબી ફલાવર.	સેલરી.	કાકડી.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૯૯૬	૫૯૯	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં. ...	૯૯૬	૨૪	૨૪	૨૪	૩૬૧	૩૬૧
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૯૯૬	૨૪	૫૨૨	૫૨૨	૫૨૨	૧૩૨
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં... ...	૯૯૬	૨૪	૭૨૯	૨૨૦	૮૩	૬૦૮
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૧	૧૩૨	૪૨૭	૪૨૭	૩૯૧	૧૩૨
૩૪	નજલાની દેહવાલાં... ...	૯૯૬	૨૪	૨૪	૨૪	૫૨૨	૧૩૨
૩૫	પેટના મરજવાલાં	૨૪	૨૪	૫૨૨	૫૨૨	૨૪	૬૦૮
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં. ...	૯૯૬	૧૭૨	૧૯	૧૯	૨૩૯	૬૦૮
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં... ...	૧૩૨	૧૮૦	૧૮૦	૪૫૬	૨૩૯	૧૩૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં ...	૯૯૬	૩૬૧	૮૯૨	૮૯૨	૧૯	૧૩૨
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં. ...	૨૪	૩૬૧	૨૪	૨૪	૧૯૮	૩૬૧
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં ...	૯૯૬	૫૩૪	૨૪	૨૪	૨૪	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં	૩૬૧	૨૪	૧૭૨	૧૭૨	૨૪	૧૩૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં... ...	૯૯૬	૩૬૧	૨૦૧	૨૦૧	૨૦૧	૬૦૮
૪૩	મીઠી પીસાબના રેાગવાલાં...	૪૭૬	૪૭૬	૧૭૨	૪૭૬	૪૭૬	૬૦૮
૪૪	ખઇના રેાગવાલાં.	૪૮૧	૨૪	૨૪	૪૮૧	૨૪	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં ...	૩૬૧	૪૧	૨૨૨	૨૨૨	૯૪૭	૯૪૭
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં ...	૩૬૧	૩૬૧	૪૮૧	૪૮૧	૩૬૧	૧૩૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં. ...	૩૬૧	૧૭૨	૪૩૩	૪૩૩	૩૬૧	૩૬૧
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં. ...	૩૬૧	૧૩૨	૨૪	૨૪	૨૩૯	૧૩૨
૪૯	ગ્નાંનતંતુની નબળાઇવાલાં....	૯૯૬	૭૧૩	૭૧૩	૭૧૩	૩૬૧	૩૬૧
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં... ...	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૩૬૧
૫૧	રેતીના દરદવાલાં	૨૪	૧૩૨	૨૪	૨૪	૭૭	૪૧
૫૨	ફીકરાંના મરજવાલાં. ...	૯૯૬	૩૬૧	૭૩૮	૭૩૮	૨૪	૧૩૨
૫૩	ખસના દરદવાલાં... ...	૨૪	૨૪	૬૨	૭૭	૧૯	૬૦૮
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં ...	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨
૫૫	બાળપણ અને જવાંની. ...	૨૦૧	૨૪	૨૦૧	૨૦૧	૨૦૧	૧૩૨
૫૬	અધેાડપણ અને ઘડપણ ...	૯૯૬	૫૨૨	૩૯૧	૩૯૧	૨૩૯	૧૩૨

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	કાંદાં.	મુળાં.	ટામેટાં.	કોથમીરી ફુદીનાં.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત.	૧૯૫	૧૧૦	૨૭	૫૯૭
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૦૧	૨૯૭	૨૩૩	૫૮૩
૩	મગ્ઝમારી કરનારાં	૫૯૯	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૨૪	૩૬૧	૨૪	૫૮૩
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૮૯૨	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૬	ગુસ્સાવાલાં	૧૩૨	૪૧	૨૪	૫૮૩
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૩૬૧	૧૭૨	૫૧૩	૫૮૩
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૧૯	૫૮૩
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં.	૧૩૨	૭૧	૭૧	૫૮૩
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૭૨	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩
૧૧	હવસખોરાં.	૧૩૨	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૧૨	અઇયાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૨૦૧	૨૯૩	૨૪	૫૮૩
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૨૧૭૭	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩
૧૪	ફીકા–પીળા રંગવાલાં	૬૨૯	૩૬૧	૧૯	૫૮૩
૧૫	લોહી વગરનાં	૮૩	૩૬૧	૨૦૪	૫૮૩
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૮૩	૫૯૯	૫૯૯	૫૮૩
૧૭	પતલાં–તાવદાંન.	૨૪	૩૬૧	૨૩૩	૫૮૩
૧૮	જાડાં–દેાંગાં	૨૪	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં...	૩૬૧	૩૬૧	૫૯૯	૫૮૩
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૧૯	૩૬૧	૨૩૩	૫૮૩
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૩૨	૪૫૬	૨૪	૫૮૩
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૧૭૨	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭
૨૩	સુક્કી ચાંમડીવાલાં....	૨૧૫	૧૭૨	૨૧૫	૫૮૩
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૨૪	૪૭૮	૨૪	૫૮૩
૨૫	ઝુક્ષ્ણ લાગેલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૧૩૨	૫૯૯	૫૯૯	૫૮૩
૨૭	લોહીઆળ.	૧૩૨	૯૨૮	૯૨૮	૫૮૩
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૨૪	૧૩૨	૨૪	૫૮૩

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	કાંદા.	મુળા.	ગાજર.	[illegible]
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૮૩	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૩૦	કબજીઆત કેાઠાવાલાં.	૮૩	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૦૧	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩
૩૨	બગડેલાં લેાહીવાલાં.	૭૨૯	૫૯૯	૮૩	૨૪
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૨૭	૧૩૨	૩૯૧	૫૮૩
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૨૪	૩૬૧	૨૪	૫૮૩
૩૫	પેટના મરજવાલાં....	૬૪૪	૨૪	૨૪	૫૮૩
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં	૧૩૨	૪૧	૮૯[illegible]	૫૮૩
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં....	૪૫૬	૧૩૨	૧૮૦	૫૮૩
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૯	૫૮૩
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૮૩	૨૪	૨૪	૫૮૩
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૧૭૨	૧૩૨	૧૭૨	૫૮૩
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૮૩	૩૬૧	૮૫૮	૨૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રેાગવાલાં	૪૭૬	૪૭૬	૨૧૬	૫૮૩
૪૪	ખઇના રેાગવાલાં.	૬૯૮	૬૯૮	૨૪	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૯૪૭	૨૨૨	૫૮૩
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૮૩	૩૬૧	૪૮૧	૫૮૩
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૩૬૬	૩૬૧	૪૩૩	૫૮૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૩૬૧	૧૩૨	૨૦૧	૨૦૧
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાલાં	૭૧૩	૩૬૧	૭૧૩	૫૮૩
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં	૨૪	૩૬૧	૨૪	૫૮૩
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૯૩	૨૪	૨૪	૨૦૧
૫૨	ફીફરાંના મરજવાલાં.	૨૪	૩૬૧	૨૪	૫૮૩
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૮૩	૭૭	૮૩	૨૪
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૨૦૧	૫૨૨	૨૦૧	૫૮૩
૫૬	અધેાડપણ અને ઘડપણ.	૫૯૯	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	પટેટા.	ગાજર.	સલગમ.	ગ્રીન પીસ. (લીલા વટાંણા.)	ટાંબોટા યાને ટોમેટોસ.
૧	ન્યમાનુસાર-તબીઅત	૧૧૪	૯૭૨	૯૧	૩૫	૮૫
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૦૧	૧૪૪	૫૯૯	૪૫૦	૧૪૪
૩	મગઝમારી કરનારાં....	૫૯૯	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૯
૪	નાજુક દેહવાલાં	૨૪	૧૭૨	૪૮૧	૧૭૨	૨૪
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૨૬૯	૩૬૧	૮૯૨	૩૬૧	૨૪
૬	ગુસ્સાવાલાં	૫૭૬	૩૬૧	૫૭૬	૪૧	૨૪
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૨૬૯	૧૭૨	૫૧૩	૪૧	૨૪
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૫૭૬	૫૭૬	૫૭૬	૧૯	૨૪
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં.	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૨૬૯	૯૪૩	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૧	હવસખોરાં.	૧૭૨	૧૭૨	૫૨૨	૩૬૧	૨૪
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં	૪૮૧	૫૨૨	૪૮૧	૪૮૧	૨૪
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૨૬૯	૨૭૭	૫૨૨	૫૨૨	૮૩
૧૪	ફીકા-પીળા રંગવાલાં.	૫૭૬	૫૭૬	૫૭૬	૨૪	૮૩
૧૫	લોહી વગરનાં.	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૨૦૧	૫૯૯	૫૯૯	૨૦૧	૫૯૯
૧૭	પતલાં તાવદાંન	૨૦૧	૧૪૪	૧૯	૪૫૦	૨૪
૧૮	જાડાં-ઢોંગાં	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૯૪૩	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં.... ...	૨૬૯	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૦
૨૦	નબળાં-નાતવાંન.	૧૯	૧૪૪	૧૯	૧૯	૨૪
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૫૭૬	૨૪	૫૭૬	૧૫	૨૪
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૪૬૧
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૧૭૨	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ...	૨૪	૪૭૮	૨૪	૨૪	૨૪
૨૫	ઝુકંણુ લાગેલાં.	૫૨૨	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૨૬૯	૫૯૯	૫૨૨	૧૭૨	૨૦૫
૨૭	લોહીયાળ	૨૬૯	૯૨૮	૫૨૨	૫૨૨	૯૨૮
૨૮	માથાંના દરદવાલાં....	૫૭૬	૧૭૨	૫૭૬	૪૧	૨૦૧

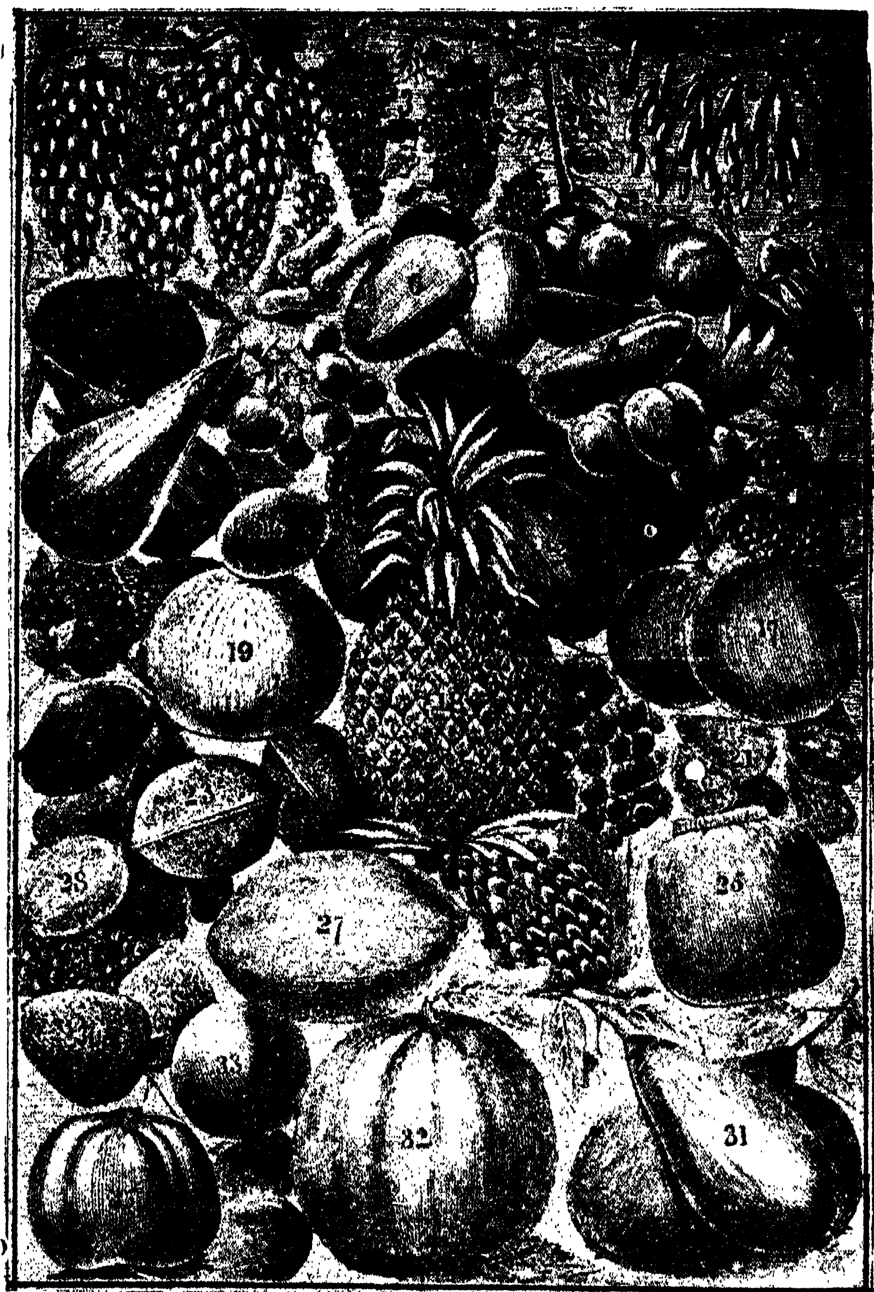
નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	પટેટા.	ગાજર.	સલગમ.	ગ્રીન–પીસ.	ગાંઠીરા યાને રોમેરોસ.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૫૨૨	૧૩૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૯
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં.	૨૬૯	૩૬૧	૨૪	૨૪	૧૯
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૨૬૯	૫૨૨	૫૨૨	૧૭૨	૨૪
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૫૭૬	૪૫૬	૫૭૬	૫૨૨	૨૦૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૨૬૯	૪૨૭	૩૯૧	૧૩૨	૧૭૨
૩૪	નજલાની દેહવાલાં...	૨૬૯	૧૭૨	૪૮૧	૫૨૨	૨૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૬૪૪	૫૨૨
૩૬	દાઝડીયાં યાને છાકટાં.	૧૭૨	૧૭૨	૮૯૯	૧૩૨	૮૯૯
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં....	૧૮૦	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૮૦
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૨૬૯	૧૩૨	૫૦૩	૩૬૭	૬૨૯
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૩૨	૩૬૧	૩૬૧	૨૪	૫૯૨
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં	૨૬૯	૫૩૪	૨૪	૫૦૩	૫૯૨
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં	૨૬૯	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૭૮૪	૩૬૧	૩૬૧	૩૬૧	૨૦૧
૪૩	મોઠી પીસાબના રોગવાલાં... ...	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	ખયના રોગવાલાં.	૫૨૨	૪૮૧	૨૪	૨૪	૨૪
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૨૨	૯૪૭	૨૨૨	૩૬૧	૨૨૨
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૩૬૧	૩૬૧	૩૬૧	૩૬૧	૨૨૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં	૩૬૧	૧૩૨	૪૩૩	૩૬૧	૪૩૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૨૬૯	૧૩૨	૧૭૨	૧૩૨	૮૩
૪૯	ગ્નાંનતંતુની નબળાઇવાલાં.... ...	૨૬૯	૩૬૧	૭૧૩	૧૭૨	૭૧૩
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૨૪	૩૬૧	૨૪	૨૪	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૨૪	૨૪	૫૯૨
૫૨	ફીકરાંના મરજવાલાં.	૭૩૮	૩૬૧	૭૩૮	૭૩૮	૨૪
૫૩	ખસના દરદવાલાં...	૮૩	૮૩	૨૪	૨૪	૭૭
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ...	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨	૩૪૪
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૧૯	૫૨૨	૭૯	૧૯	૫૨૨
૫૬	અધેડપણ અને ઘડપણ	૨૬૯	૩૬૧	૩૯૧	૫૨૨	૪૬૨

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ચાવલ.	ઘઉંના આટાની બનાવટો.	ઓટના આટાની બનાવટો.	આરારૂટ.	સાગુ (ચોખા.)
૧	ન્યુમાનુસાર–તબીઅત	૧૨૫	૫૮૬	૬૬	૨૦૯	૭૧૦
૨	મેહનત કરનારાં	૧૯	૧૯	૧૫૭	૨૨૭	૫૮૮
૩	મગઝમારી કરનારાં	૧૯	૨૪૮	૧	૨૪૮	૨૪૮
૪	નાજુક દેહવાલાં	૧૯	૨૪૮	૧૯	૨૪૮	૨૪૮
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૯૩૬	૯૩૬	૨૪૭	૯૩૬	૯૩૬
૬	ગુસ્સાવાલાં	૫૫૫	૫૫૫	૮૪૧	૫૫૫	૫૫૫
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં.	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં..	૧૭૨	૪૮૧	૪૭૯	૪૮૧	૪૮૧
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં	૫૯૯	૫૯૯	૪૭૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૪૭૯	૧૭૨	૧૭૨
૧૧	હવસખોરાં.	૧૩૨	૫૨૪	૪૭૯	૫૨૪	૫૨૪
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૪૮૧	૪૮૧	૧૯	૪૮૧	૪૮૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૪	ફીકા–પીળા રંગવાલાં..	૩૩૭	૩૩૭	૮૪૧	૩૩૭	૩૩૭
૧૫	લોહી વગરના...	૩૧૪	૩૧૪	૨૦૧	૩૧૪	૩૧૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૮૩	૨૦૧	૬૨૯	૨૦૧	૨૦૧
૧૭	પટલાં–તાવદાંન	૮૩	૫૪૭	૮૩	૫૪૭	૫૪૭
૧૮	જાડાં–ઢોંગાં	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં	૮૮૮	૮૮૮	૮૪૧	૮૮૮	૮૮૮
૨૦	નબળાં–નાતવાંન	૨૦૧	૫૪૭	૬૨૯	૫૪૭	૫૪૭
૨૧	ગરમ દેહવાલાં	૧૩૨	૪૫૬	૧૩૨	૪૫૬	૪૫૬
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં...	૪૬૧	૪૬૧	૪૬૧	૪૬૧	૪૬૧
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૯૪૩	૯૪૩	૧૦૯	૯૪૩	૯૪૩
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ...	૨૦૧	૫૪૭	૪૧૫	૫૪૭	૫૪૭
૨૫	ઝુકણ લાગેલાં	૮૮૮	૮૮૮	૫૨૨	૮૮૮	૮૮૮
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૪૧	૧૭૨	૪૧	૧૭૨	૧૭૨
૨૭	લોહીઆળ	૧૩૨	૫૨૪	૧૩૨	૫૨૪	૫૨૪
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૫૭૪	૫૭૪	૪૭૯	૫૭૪	૫૭૪

નંબર	આદમીની સ્થીતીના છપ્પન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	ચાવલ.	ઘઉંના આટાની બનાવટો.	જાડા આટાની બનાવટો.	આટાનું.	નાનું (ટોસ્ટ).
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૪૯૦	૪૯૦	૧૯	૮૯૨	૮૯૨
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં	૮૬૬	૮૬૬	૨૦૧	૯૪૮	૮૬૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૧૯	૫૪૭	૨૦૧	૫૪૭	૫૪૭
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં...	૮૬૮	૮૬૮	૪૭૯	૮૬૮	૮૬૮
૩૩	બાદીની દેહવાલાં	૫૨૨	૫૨૨	૩૯૧	૫૨૨	૫૨૨
૩૪	નજલાની દેહવાલાં	૪૫૬	૪૫૬	૪૭૯	૪૫૬	૪૫૬
૩૫	પેટનાં મરજવાલાં	૨૦૧	૧૯	૧૫	૨૦૧	૧૯
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં	૪૧	૮૯૯	૪૧	૮૯૯	૮૯૯
૩૭	બદહજમીઅનવાલાં	૪૯૦	૪૯૦	૧૯	૪૯૦	૪૯૦
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં	૩૩૭	૩૩૭	૮૪૧	૩૩૭	૩૩૭
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં	૫૦૩	૫૦૩	૨૪	૨૭૭	૫૦૩
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં	૫૦૩	૫૦૩	૫૦૩	૫૦૩	૫૦૩
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં	૪૮૧	૪૮૧	૪૮૧	૪૮૧	૪૮૧
૪૨	ચામડીના દરદવાલાં... ...	૪૯૧	૪૯૧	૫૬૯	૪૯૧	૪૯૧
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં... ...	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	ખઇના રોગવાલાં.... ...	૯૩૬	૯૩૬	૩૩૧	૯૩૬	૯૩૬
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં	૪૧૧	૪૧૧	૪૧૧	૪૧૧	૪૧૧
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં	૮૬૮	૮૬૮	૮૬૮	૮૬૮	૮૬૮
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાલાં... ...	૧૯	૨૪૮	૨૪૭	૨૪૮	૨૪૮
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં... ...	૯૩૬	૯૩૬	૩૩૧	૯૩૬	૯૩૬
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૫૨	ફીકરાંના મરજવાલાં	૧૯	૧૯	૯૬૦	૧૯	૧૯
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ...	૯૪	૪૧	૪૦૬	૭૮	૯૪
૫૫	બાળપણ અને જવાંની	૧૯	૫૫૫	૬૩૭	૫૫૫	૫૫૫
૫૬	અધેડપણ અને ધડપણ	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	સેબ. અમુરજંન.	જરદાળુ.	કેળાં.	કાળી દરાખ.	લીલી દરાખ.
૧	નિયમાનુસાર તબીઅત	૨૯	૪૮	૪૬	૧૦૨	૧૪૫
૨	મેહનત કરનારાં	૧૯	૫૯૩	૧૯	૯૩૩	૧૯
૩	મગઝમારી કરનારાં	૭૮૦	૫૯૩	૭૮૦	૫૯૯	૧૯૭
૪	નાજુક દેહવાલાં...	૮૩	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૦૧
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૮૩	૨૪	૬૧૭	૧૭૨	૮૩
૬	ગુસ્સાવાલાં	૨૦૧	૨૪	૬૧૭	૪૧	૨૬૪
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૨૦૧	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૨૬૪
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૨૦૧	૮૩૮	૨૪	૨૪	૨૦૧
૯	ફિસ્કેરાઇ જનારાં	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૯૯૫
૧૦	નબળી દેહવાલાં...	૧૯	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨	૨૦૧
૧૧	હવસખોરાં	૧૯	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૬૪
૧૨	આઇયાસી પ્રકૃતીવાલાં... ...	૮૩	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૦૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૮૩	૫૯૩	૬૧૭	૫૭૨	૮૩
૧૪	ફીકા યા પીળા રંગવાલાં ...	૬૨૯	૫૯૩	૬૧૭	૨૦૧	૮૩
૧૫	લોહી વગરનાં	૮૩	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૫૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૭	પતલાં–તાવદાંન...	૧૧૭	૧૧૭	૧૯	૮૩૮	૨૫૪
૧૮	જાડાં–ડેાંગાં	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૫૯૯	૫૯૯	૬૧૭	૫૯૯	૨૦૩
૨૦	નબળાં નાતવાંન	૧૯	૨૪	૨૦૧	૧૭૨	૨૦૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં	૧૯	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૪
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં	૨૦૧	૫૯૩	૬૧૭	૨૦૧	૨૦૧
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં ...	૨૪	૨૪	૨૦૧	૧૭૨	૨૪
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં	૨૪	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫
૨૭	લોહીઆળ	૯૨૮	૯૨૮	૮૩૮	૯૨૮	૧૩૨
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૨૦૧	૨૪	૬૧૭	૨૪	૮૩

ફળ-ફ્રુટનું બજાર.



૩૫ જાતની ફળ-ફળાદીનાં ૩૫ ચીત્રો.

ફળ-ફ્રુટનું બજાર.

૩૫ જાતનાં ફળ-ફ્રુટનાં ચીત્રો. ચીત્રમાં છાપેલાં નંબરો પ્રત્યેક ફળનાં નામ અનુક્રમે દેખાડે છે.

1. Barberries—બારબેરીસ.
2. Currents—કરંટ્સ.
3. Grapes—ગ્રેપ્સ.
4. Hazel-Nuts—હેઝલ-નટ્સ.
5. Nectarines—નેકટેરીન્સ.
6. Mangoes—મેંન્ગોસ
7. Pistachio Nuts—પીસ્ટ્શ્યો-નટ્સ.
8. Dates—ડેટ્સ.
9. Prunes—પ્રુન્સ.
10. Figs—ફીગ્સ.
11. Blackberries—બ્લેકબેરીસ.
12. Apricots—એપ્રીકોટ્સ.
13. Mulberries—મલ્બેરીસ.
14. Cherries—ચેરીસ.
15. Plums—પ્લુંમ્સ.
16. Damsons—ડેમ્સન્સ.
17. Quince—ક્વીન્સ.
18. Pine-Apple—પાંઇન-એપ્લ.
19. Orange—ઓરેંજ.
20. Raspberries—રાસ્પબેરીસ.
21. Almonds—આમન્ડસ.
22. Raisins—રેઝીન્સ.
23. Walnuts—વોલનટ્સ.
24. Chestnuts—ચેસ્ટ-નટ્સ.
25. Pomegranate—પોમ્ગ્રેનટ.
26. Citron—સાઇટ્રન.
27. Lemon—લેમન.
28. Gooseberries—ગુસબેરીસ.
29. Cranberries—ક્રેનબેરીસ.
30. Strawberries—સ્ટ્રોબેરીસ.
31. Pears—પીઅર્સ.
32. Melon—મીલન.
33. Peach—પીચ.
34. Medlars—મેડલર્સ.
35. Apples—એપલ્સ.

નંબર.	આદમીની સ્થીતીનાં છપંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	એમ. મુસ્કરજંન.	જરદાળુ.	કેળાં.	કાળી દરાખ.	લીલી દરાખ.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં...	૫૯૯	૨૬૩	૬૧૭	૪૮૧	૨૬૪
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં	૭૧૧	૭૬૨	૬૧૭	૯૫૯	૨૦૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૫૮	૭૬	૨૦૧	૭૬	૨૦૧
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૮૩	૫૯૩	૨૪	૨૪	૮૩
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૮૫૧	૮૩૮	૪૧	૮૩૮	૨૬૪
૩૪	નજલાની દેહવાલાં.	૨૫૮	૧૭૨	૨૦૧	૨૪	૨૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં....	૩૯૦	૬૪૪	૨૪	૫૬૯	૨૬૪
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં..	૮૩	૮૯૯	૬૧૭	૮૯૯	૮૩
૩૭	બદહજમીઅનવાલાં	૧૭૯	૧૮૦	૮૩૮	૧૮૦	૨૬૪
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં	૮૩	૮૩૮	૬૧૭	૨૪	૩૬૫
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૪	૮૩૮	૮૩૮	૮૩૮	૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૭૬	૮૩૮	૨૪	૮૩૮	૭૭
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૨૨૭	૨૨૭	૬૧૭	૮૩૮	૨૨૭
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં.	૮૩	૮૫૪	૮૩૮	૮૫૪	૨૦૧
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં.... ...	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	ખઇના રોગવાલાં	૫૮	૬૯૮	૨૦૧	૮૬૩	૮૬૩
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૫૮	૨૪	૮૩૮	૨૪	૨૪
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૪	૮૩૮	૮૩૮	૨૪	૨૪
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૪૩૩	૧૭૨	૬૧૭	૪૩૩	૩૬૬
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૮૫૪	૮૫૪	૮૩૮	૮૫૪	૨૦૧
૪૯	જાંનતંતુની નબળાઇવાલાં	૮૫૪	૮૫૪	૬૧૭	૮૫૪	૨૬૪
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૫૮	૮૩૮	૨૪	૮૩	૨૦૧
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૨૯૦	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦
૫૨	શીફરાંના મરજવાલાં.	૯૬૧	૯૬૧	૨૪	૯૬૧	૨૪
૫૩	ખસના દરદવાલાં....	૮૩	૨૪	૨૪	૭૭	૮૩
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪
૫૫	બાળપણુ—અને જવાંની.	૨૦૧	૭૬	૬૧૭	૨૬૩	૨૦૧
૫૬	અધેડપણુ—અને ઘડપણુ	૨૬૩	૨૬૩	૩૫૮	૨૬૩	૨૬૪

નંબર	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૯ સુધી.)	લીંબુ (મીઠાં)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	ન્યમાનુસાર-તબીઅત	૧૨૩	૯૦	૬૫	૧૧૮	૯૭૩
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૪	૫૯૩	૮૩	૫૯૩	૫૯૩
૩	મઝ્ઝમારી કરનારાં....	૭૮૦	૫૯૯	૧૯૭	૫૯૯	૮૩૮
૪	નાજુક દેહવાલાં	૨૪	૨૪	૨૦૧	૨૪	૮૩૮
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૮૩૮	૮૩૮	૮૩	૨૪	૬૧૭
૬	ગુસ્સાવાલાં	૮૩	૨૪	૮૩	૨૪	૬૧૭
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૧૩૨	૫૧૩	૮૩	૫૧૩	૬૧૭
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૨૪	૨૪	૨૦૧	૬૧૭	૮૩૮
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૨૦૧	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૩૧૩	૫૯૯	૨૦૧	૫૯૯	૩૧૩
૧૧	હવસખોરાં.	૨૨૦	૨૪	૨૪	૨૪	૮૩૮
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં	૮૩	૨૪	૮૩	૬૧૭	૬૧૭
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૮૩	૮૩૮	૮૩	૫૯૩	૮૩૮
૧૪	ફીકા, યા પીળા રંગવાલાં.... ...	૮૩	૨૪	૮૩	૫૯૩	૮૩૮
૧૫	લોહી વગરનાં.	૮૩૮	૮૩૮	૨૫૪	૨૪	૮૩૮
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૮૩૮	૮૩૮	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૭	પતલાં-તાવદાંન	૮૩૮	૮૩૮	૧૧૭	૧૧૭	૧૧૭
૧૮	જાડાં-દોંગાં	૨૦૧	૨૪	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં.... ...	૨૦૩	૫૯૯	૨૦૩	૬૧૭	૮૩૮
૨૦	નબળાં-નાતવાંન.	૮૩૮	૮૩૮	૨૦૧	૨૪	૮૩૮
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૨૦૧	૨૪	૮૩	૬૧૭	૫૯૩
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૨૦૧	૪૦૭	૨૦૧	૫૯૩	૪૦૭
૨૩	સુક્કી ચાંમડીવાલાં.	૮૩૮	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ...	૪૭૮	૪૭૮	૨૪	૨૪	૪૭૮
૨૫	ઝુફ્ફુંણુ લાગેલાં.	૨૦૧	૨૪	૮૩	૬૧૭	૧૭૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ...	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫
૨૭	લોહીઆળ	૨૦૧	૯૨૮	૯૨૮	૮૩૮	૯૨૮
૨૮	માથાંના દરદવાલાં....	૨૦૧	૨૪	૮૩	૨૪	૮૩૮

નંબર	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	લીંબુ મોસંબી	દરાખું	નારંગી	ખીજૂં	કેળું
૨૯	ઉંઘ વગરના.	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૬૧૭	૬૧૭
૩૦	કબજીઆત કેાડાવાલાં.	૧૩૨	૫૯૩	૯૫૯	૫૯૩	૬૧૭
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં......	૪૧	૪૧	૮૩	૬૧૭	૪૧
૩૨	બગડેલાં લેાહીવાલાં.	૮૩	૨૪	૮૩	૫૯૩	૫૯૩
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૮૩૮	૮૩૮	૮૩૮	૮૩૮	૮૩૮
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૬૧૭
૩૫	પેટના મરજવાલાં	૨૦૧	૨૪	૩૯૦	૬૪૪	૬૪૪
૩૬	દાઝડીયાં યાને છાકટાં...	૮૩	૧૯	૮૩	૧૭૨	૮૯૯
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં.	૧૯	૧૩૨	૨૪	૧૮૦	૧૩૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૮૩	૫૯૩	૮૩	૮૩૮	૩૬૮
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૮૩	૨૪	૨૪	૮૩૮	૮૩૮
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.... ...	૧૬	૨૪	૨૪	૧૩૨	૪૧
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૨૨૭	૮૩૮	૨૨૭	૨૨૭	૮૩૮
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં...	૮૩	૫૯૩	૮૩	૮૩૮	૮૩૮
૪૩	મીઠી પીસાબના રેાગવાલાં. ...	૨૧૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	ખઇના રેાગવાલાં.	૮૬૩	૬૯૮	૨૦૧	૬૯૮	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૯૪૭
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૮૩૮	૮૩૮
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩	૬૧૭	૪૧
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૮૩	૮૩૮	૮૩	૮૩૮	૮૩૮
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાલાં	૮૩૮	૮૩૮	૧૯	૮૩૮	૪૧
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૮૩૮
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.... ...	૧૩૨	૮૩	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦
૫૨	શીફરાંના મરજવાલાં.	૨૪	૭૩૭	૯૬૧	૭૩૭	૬૩૦
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૧૫૯	૨૪	૮૩	૨૪	૮૩
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ...	૨૦૧	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.... ...	૧૭૨	૫૨૫	૮૩	૬૧૭	૬૧૭
૫૬	અધેાડપણ અને ઘડપણ.... ...	૨૪	૮૩૮	૬૧૭	૩૫૮	૩૫૮

નંબર	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૯ સુધી.)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅ.ત	૬૧૩	૫૦	૨૦૭	૩૩૩
૨	મેહનત કરનારાં.	૫૯૩	૫૯૩	૫૯૩	૯૩૩
૩	મગઝમારી કરનારાં...	૫૯૩	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૫૨૨	૨૪	૨૪	૨૪
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૮૩૮	૨૪	૨૪	૮૩૮
૬	ગુસ્સાવાલાં	૪૧	૨૪	૪૧	૨૪
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં.	૮૩૮	૫૧૩	૮૩૮	૪૧
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં.	૪૧	૪	૪૧	૨૪
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં	૭૧	૭૧	૭૧	૨૦૧
૧૦	નબળી દેહવાલાં.	૩૧૩	૫૯૯	૩૧૩	૫૯૯
૧૧	હવસખોરાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૨૦
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૦૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૮૩	૫૭૨	૧૯	૧૯
૧૪	ફીકા-યા પીળા રંગવાલાં	૧૯	૨૪	૧૯	૧૯
૧૫	લોહી વગરનાં	૮૩૮	૨૫૪	૮૩૮	૮૩૮
૧૬	સરદીની દેહવાલાં....	૫૯૯	૫૯૯	૮૩૮	૮૩૮
૧૭	પતલાં-તાવદાંન.	૫૯૩	૧૧૭	૮૩૮	૮૩૮
૧૮	જાડાં-દોંગા	૧૭૨	૧૩૬	૨૪	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં.	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૨૦	નબળાં-નાતવાંન	૮૩૮	૨૪	૮૩૮	૪૫૫
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૫૯૩	૨૪	૨૪	૨૦૧
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૨૦૧
૨૩	સુક્કી ચાંમડીવાલાં....	૨૧૫	૨૧૫	૮૩૮	૮૩૮
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં.	૪૭૮	૨૪	૪૭૮	૪૭૮
૨૫	ઝુકંણ લાગેલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં....	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫
૨૭	લોહીઆળ	૯૨૮	૯૨૮	૯૨૮	૯૨૮
૨૮	માથાંના દરદવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૦૧

નંબર.	આદમીની સ્થીતીનાં ૭૫ંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬) સુધી.	અનનાસ.	ખુરમસ.	દાડમ.	દ્રાખ રાતી.
૨૯	ઉંઘ ખોઇ બેઠેલાં....	૧૭૨	૨૬૩	૧૭૨	૧૭૨
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાળાં.	૧૩૨	૭૬૨	૧૩૨	૮૩૮
૩૧	દુર્બળ દેહવાળાં.	૪૧	૭૬	૪૧	૫૯૩
૩૨	બગડેલાં લોહીવાળાં....	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૩૩	બાદીની દેહવાળાં	૮૩૮	૪૬૪	૮૩૮	૮૩૮
૩૪	નજલાની દેહવાળાં	૨૪	૭૬	૨૪	૮૩૮
૩૫	પેટના મરજવાળાં	૨૪	૬૪૮	૨૪	૨૪
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.	૮૩૮	૧૯	૮૯૯	૧૯
૩૭	બદહજમીઅતવાળાં....	૧૮૦	૧૩૨	૧૩૨	૧૮૦
૩૮	લીવરની બીમારીવાળાં.	૮૩૮	૬૧૬	૨૪	૨૪
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાળાં.	૭૧૮	૮૩૮	૭૧૮	૭૧૮
૪૦	ગાઉટની દેહવાળાં....	૯૧૨	૮૩૮	૯૧૨	૯૧૨
૪૧	નબળાં હાર્ટવાળાં.	૨૨૭	૩૮૦	૮૩૮	૨૨૭
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાળાં...	૪૧	૮૫૪	૫૯૩	૨૦૧
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાળાં....	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	ખઇના રોગવાળાં	૬૯૮	૬૯૮	૬૯૮	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાળાં.	૨૪	૭૬	૯૪૭	૮૩૮
૪૬	હાંફણની બીમારીવાળાં.	૨૪	૮૩૮	૪૨૭	૨૪
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાળાં.	૧૭૨	૪૩૩	૨૪	૪૩૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાળાં.	૮૩૮	૮૩૮	૨૪	૮૫૪
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાળાં....	૭૧૩	૮૫૪	૭૧૩	૮૩૮
૫૦	કંઠમાળની દેહવાળાં.	૮૩૮	૨૬૩	૨૪	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાળાં	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦
૫૨	શીફરાંના મરજવાળાં	૬૩૦	૭૩૭	૬૩૦	૭૩૭
૫૩	ખસના દરદવાળાં	૨૪	૨૪	૨૪	૭૭
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાળાં....	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૪૫૩	૨૬૩	૪૧	૩૯૧
૫૬	અધેડપણ અને ઘડપણ.	૩૫૮	૨૬૩	૩૫૮	૨૬૩

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ખજુર યા ખારેક.	અંજીર લીલાં યા સુકાં.	બદામ.	કોપરૂં તાજું યા સુકું.	ચેસ નટસ (વેલાતી.)	અખરોટ.
૧	નયમાનુસાર તબીઅત ...	૩૩	૪૪	૧૧૨	૫૭	૯૭૫	૪૦
૨	મેહનત કરનારાં.	૫૬૬	૮૦૬	૫૭૨	૫૭૨	૫૧૯	૫૭૨
૩	મગજમારી કરનારાં... ...	૧૭૨	૧૭૨	૯૯૧	૪૧	૪૧	૯૯૧
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૫૭૨	૫૭૨	૧૩૨	૧૩૨	૨૩૯	૯૯૧
૫	વીચાર વાયુવાલાં.	૧૭૨	૧૭૨	૪૧	૪૧	૪૧	૯૯૧
૬	ગુસ્સાવાલાં	૩૦૩	૩૦૩	૪૧	૧૩૨	૧૬૯	૧૭૨
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં. ...	૫૭૨	૫૭૨	૯૯૧	૪૧	૧૬૯	૯૯૧
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૧૭૨	૬૧૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં	૧૭૨	૧૭૨	૫૭૨	૪૧	૧૬૯	૨૪
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૫૭૨	૫૭૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૧૧	હવસખોરાં	૮૨૩	૬૧૭	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૧૨	અઇયાસી પ્રકૃતીવાલાં.. ...	૪૧	૧૭૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૩૨	૬૧૭	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૯	૧૩૨
૧૪	ફીકા યા પીળા રંગવાલાં ...	૮૨૩	૬૧૭	૩૬૮	૩૬૮	૧૬૯	૩૬૮
૧૫	લોહી વગરનાં...	૨૪	૨૪	૯૯૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.... ...	૨૦૧	૨૦૧	૫૭૨	૫૭૨	૫૧૯	૨૪
૧૭	પતલાં–તાવદાંન.	૮૩	૮૩	૫૭૨	૫૧૯	૧૬૯	૨૪
૧૮	જાડાં–દોંગાં	૫૬૯	૫૬૯	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં....	૮૨૩	૬૧૭	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૨૦૧	૬૮	૯૯૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૮૨૩	૬૧૭	૫૭૨	૫૭૨	૧૬૯	૫૭૨
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં. ...	૮૨૩	૬૧૭	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૯	૧૩૨
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.... ...	૨૪	૨૪	૫૭૨	૫૭૨	૧૬૯	૫૭૨
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૪૧૫	૨૪	૯૯૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૨૫	ઝુકણ લાગેલાં.	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૯	૧૩૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ...	૯૯૧	૬૧૭	૫૭૨	૧૭૨	૧૬૯	૫૭૨
૨૭	લોહીઆળ	૧૩૨	૧૩૨	૯૯૧	૯૯૧	૯૯૧	૯૯૧
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ નંબર પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	ખજુર યા ખારેક.	અંજીર લીલાં યા સુકાં.	બદામ.	કોપરૂં તાજું યા સુકકું.	ચેસ નટસ વેલાતી.	અખરોટ.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૧૭૨	૧૭૨	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં. ...	૯૫૯	૯૫૯	૫૭૨	૪૧	૧૬૯	૫૭૨
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૨૦૧	૨૪	૪૧	૧૩૨	૧૬૯	૧૭૨
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં... ...	૩૦૩	૩૦૩	૪૧	૪૧	૧૬૯	૪૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭
૩૪	નજલાની દેહવાલાં... ...	૮૨૩	૬૧૭	૫૭૨	૧૩૨	૧૬૯	૫૭૨
૩૫	પેટના મરજવાલાં	૩૧૩	૫૬૯	૬૪૪	૬૪૪	૧૬૯	૬૪૪
૩૬	દાઝડીયાં યાને ઝાકટાં. ...	૫૬૯	૫૬૯	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં... ...	૩૬૮	૩૬૮	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં ...	૪૧	૬૧૭	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં. ...	૩૧૩	૩૧૩	૯૯૧	૪૧	૪૧	૯૯૧
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટ વાલાં	૨૨૭	૬૧૭	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં... ...	૪૧	૪૧	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં...	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૯૯૧
૪૪	ખઇના રોગવાલાં.	૨૦૧	૨૪	૬૯૮	૬૯૮	૬૯૮	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં ...	૪૧	૨૧૯	૯૪૭	૯૪૭	૯૪૭	૯૪૭
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં ...	૪૧	૨૧૯	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં. ...	૪૧	૪૧	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં. ...	૧૩૨	૧૩૨	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૪૯	જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં....	૪૧	૪૧	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં... ...	૨૪	૨૪	૯૯૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૫૧	રેતીના દરદવાલાં	૪૨૦	૪૨૦	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૫૨	રીફરાંના મરજવાલાં. ...	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦
૫૩	ખસના દરદવાલાં... ...	૨૪	૨૪	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં ...	૪૦૬	૪૦૬	૪૦૬	૪૦૬	૪૦૬	૪૦૬
૫૫	બાળપણ અને જવાંની. ...	૨૪	૯૩૧	૪૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૫૬	અધેડપણ અને ઘડપણ ...	૩૯૧	૩૯૧	૩૧૩	૩૧૩	૩૧૩	૩૧૩

નંબર	આદમીની સ્થીતીનાં ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧	નયમાનુસાર તબીયત	૧૯૪	૬૦૧	૧૨૦	૪૯૫	૪૯
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૯૪	૨૯૪	૧૯૯	૯૫૪	૨૪
૩	મગ્ઝમારી કરનારાં...	૧૫	૧૫	૧૨૦	૫૦૨	૧૯
૪	નાજુક દેહવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૧૬૧	૫૦૨	૨૨૬
૫	વીચાર વાયુવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૧૬૧	૩૭૨	૨૨૬
૬	ગુસ્સાવાલાં.	૧૫	૧૫	૧૭૧	૫૦૨	૧૬૭
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં..	૧૭૨	૧૭૨	૪૬૩	૩૭૨	૧૯
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં...	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૧	૫૦૨	૩૬૯
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૫૯૯	૫૯૯	૪૬૩	૫૦૨	૨૪
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૯૪૩	૯૪૩	૮૮૫	૩૭૨	૧૬૭
૧૧	હવસખોરાં	૫૧૬	૫૧૬	૪૬૩	૫૦૨	૩૬૯
૧૨	અઇયારી પ્રકૃતીવાલાં.	૨૯૩	૨૯૩	૧૬૧	૩૭૨	૧૬૭
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૨૯૩	૨૯૩	૧૬૧	૪૭૭	૧૬૭
૧૪	ફીકા યા પીળા રંગવાલાં.... ...	૪૧	૪૧	૧૬૧	૨૪	૧૬૭
૧૫	લોહી વગરના....	૮૩	૨૪	૬૯૨	૩૭૨	૨૨૬
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૨૦૧	૨૦૧	૧૬૧	૫૯૯	૨૨૬
૧૭	પતલાં-તાવડાંન.	૮૩	૮૩	૧૬૧	૩૭૨	૨૨૬
૧૮	જાડાં-દોંગાં...	૧૩૬	૧૩૬	૨૦૨	૩૭૨	૧૫૦
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં.... ...	૨૭૭	૨૭૭	૯૦૬	૩૭૨	૧૬૭
૨૦	નબળાં-નાતવાંન.	૧૯	૧૯	૮૬૭	૨૪	૨૪
૨૧	ગરમ દેહવાલાં...	૨૯૩	૨૯૩	૪૬૩	૫૦૨	૧૬૭
૨૨	ચીકાસવાલી ચાંમડીવાલાં.... ...	૪૦૭	૪૦૭	૯૦૬	૧૯	૧૬૭
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૨૭૭	૨૭૭	૮૮૫	૪૧	૨૨૬
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં.... ...	૨૪	૨૪	૧૬૧	૩૭૨	૨૨૬
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૧	૫૦૨	૩૬૯
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૫૯૯	૪૧	૪૬૩	૪૭૭	૩૬૯
૨૭	લોહીઆગ.	૪૨૭	૪૨૭	૪૬૩	૫૦૨	૩૬૯
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૮૮૫	૨૪	૧૬૭

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	દાળ. સર્વે જાતની.	વાસ-વરાળ ભુક્કા.	પાંઉ.	બીસ્કીટ.	ટોસ્ટ.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં....	૯૪૩	૯૪૩	૧૭૧	૫૦૨	૧૯
૩૦	કબજીઆત કોહાવાલાં.	૪૧	૪૧	૬૯૨	૧૩૨	૨૨૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૫૭૬	૫૭૬	૪૬૩	૫૦૨	૩૬૯
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૪૧૧	૪૧૧	૧૬૧	૩૭૨	૧૯
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૨૭	૪૨૭	૩૧૫	૫૦૨	૩૬૯
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૧૫	૧૫	૯૦૬	૫૦૨	૨૨૬
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૨૨૫	૨૪	૬૫૪	૧૯	૧૬૭
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં	૫૧૬	૫૧૬	૧૭૧	૧૩૨	૧૩૨
૩૭	અદહજમીઅતવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૧	૫૦૨	૧૫૦
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૩૫૭	૩૬૦	૩૬૯
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૯૦૬	૧૭૨	૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૫૩૪	૫૩૪	૧૭૪	૫૦૨	૧૬૭
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૪૧	૪૧	૧૭૧	૫૦૨	૧૯
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં	૪૧	૪૧	૪૬૩	૫૦૨	૧૬૭
૪૩	મોઢાં પીસાબના રોગવાલાં.... ...	૪૭૬	૪૭૬	૧૩૭	૧૩૭	૧૩૭
૪૪	ખઇના રોગવાલાં.	૪૮૧	૪૮૧	૪૦૩	૩૭૨	૨૨૬
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૪૧	૪૧	૧૫૬	૧૪૯	૧૫૦
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૧૫૬	૧૪૯	૧૫૦
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૧	૫૦૨	૧૯
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૫૧૬	૫૧૬	૩૫૭	૯૫૨	૮૫૫
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાલાં	૪૧	૪૧	૪૬૩	૫૦૨	૧૯
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં	૨૪	૨૪	૮૬૭	૩૭૨	૨૨૬
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૨૪	૨૪	૩૨૨	૧૩૨	૧૬૭
૫૨	ફીફરાંના મરજવાલાં...	૬૩૦	૬૩૦	૧૬૧	૨૪	૨૪
૫૩	ખસના દરદવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૯૦૬	૩૭૨	૨૪
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ...	૪૦૬	૪૦૬	૧૭૧	૧૪૯	૧૫૦
૫૫	બાળપણ અને જવાંની	૨૦૧	૨૦૧	૭૭૯	૨૪	૨૭૭
૫૬	અધેાડપણ અને ઘડપણ.	૩૧૩	૩૧૩	૮૮૫	૫૦૨	૧૯

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના જુદાં જુદાં પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	આઈસીસ. Ices.	જામ્સ. Jams.	જેલી. Jellies.	મધ. Honey.	ખાંડ. Sugar.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત.	૧૨૨	૯૫૭	૩૦૮	૨૮	૪૮૦
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૮૨	૫૯૯	૪૪૨	૨૦૧	૨૬
૩	મગઝમારી કરનારાં	૨૮૨	૨૨૭	૫૯૯	૬૧૦	૪૫૬
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૪૫૬
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૪૫૬
૬	ગુસ્સાવાલાં	૨૮૨	૪૧૧	૨૪	૪૧૧	૪૧૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૨૮૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૧૭૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૨૮૨	૧૩૨	૨૪	૧૩૨	૩૧૭
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં.	૨૮૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૧૭૨
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૩૨	૨૨૭	૫૯૯	૬૧૦	૧૭૨
૧૧	હવસખોરાં.	૨૪	૨૬૫	૨૪	૨૬૫	૩૧૭
૧૨	અભ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૪૫૬
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૨૮૨	૧૩૨	૨૯૩	૧૩૨	૩૬૩
૧૪	ફીકા યા પીળા રંગવાલાં	૨૮૨	૮૩૬	૪૧	૮૩૬	૩૬૩
૧૫	લોહી વગરનાં.	૧૩૨	૧૯	૪૪૨	૬૧૦	૯૮૯
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૧૩૨	૨૦૧	૫૯૯	૮૩	૭૨૯
૧૭	પતલાં—તાવદાંન.	૧૩૨	૨૪	૪૪૨	૭૨૯	૯૮૯
૧૮	જાડાં—દોંગાં	૨૮૨	૫૬૯	૪૧	૫૬૯	૫૬૯
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં..... ...	૧૩૨	૧૭૨	૫૯૯	૧૭૨	૧૭૨
૨૦	નબળાં—નાતવાંન.	૨૮૨	૨૪	૪૪૨	૨૦૧	૨૬
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૧૭૨	૧૭૨
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૨૮૨	૧૭૨	૧૩૨	૪૧	૧૭૨
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૧૩૨	૨૪	૨૪	૪૧૫	૨૪
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ...	૧૩૨	૨૪	૪૪૨	૬૧૦	૨૦૧
૨૫	ઝુકણ લાગેલાં.	૨૮૨	૧૭૨	૫૨૨	૧૭૨	૧૭૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૨૮૨	૧૭૨	૫૯૯	૧૭૨	૧૭૨
૨૭	લોહીઆળ.	૨૮૨	૧૭૨	૯૨૮	૧૭૨	૧૭૨
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૨૪	૫૧૭૪

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના જુદા પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	આઇસક્રીમ. Ices.	જામ. Jams.	જેલી. Jellies.	મધ. Honey.	ખાંડ. Sugar.
૨૯	ઉંઘ વગરના	૨૮૨	૮૯૨	૨૪	૮૯૨	૮૯૨
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં.	૧૩૨	૨૪	૧૩૨	૨૦૧	૨૪
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૮૨	૧૭૨	૪૧	૧૭૨	૩૧૭
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં...	૧૩૨	૫૯૯	૪૪૨	૬૧૦	૫૯૯
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૪૧	૧૩૨	૩૧૭
૩૪	નજલાની દેહવાલાં	૫૬૯	૨૪	૨૪	૨૪	૫૧૭૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૨૮૨	૧૭૨	૨૪	૬૪૪	૧૭૨
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.	૮૯૯	૧૩૨	૭૬૯	૧૩૨	૧૭૨
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૧૮૦	૧૩૨	૩૧૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૨૬૫	૪૧	૨૬૫	૩૧૭
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૭૬૯	૧૩૨	૩૧૭
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૪૧	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં	૧૦	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં...	૧૩૨	૧૩૨	૪૧	૧૩૨	૩૧૭
૪૩	મોડી પાસાબના રોગવાલાં.... ...	૧૩૨	૪૭૬	૭૬૯	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	ખઇના રોગવાલાં	૧૩૨	૨૪	૪૪૨	૮૩	૮૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૯૪૭	૯૪૭	૨૪	૯૪૭	૧૭૨
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૪૧	૧૩૨	૨૪	૧૩૨	૧૭૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૪૧	૨૪	૪૧	૧૭૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૫૬૯	૧૩૨	૫૬૯	૫૬૯
૪૯	જ્ઞાંતંતુની નબળાઇવાલાં.	૫૬૯	૫૬૯	૭૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં...	૪૧	૨૪	૨૪	૪૧૫	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૧	૪૨૦	૪૧	૪૨૦	૪૨૦
૫૨	શીફરાંના મરજવાલાં.	૧૦	૬૩૦	૭૬૯	૬૩૦	૬૩૦
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૪૧	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ...	૬૯૯	૬૯૯	૬૯૯	૬૯૯	૧૫
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૧૦	૮	૨૪	૮	૮
૫૬	અધોડપણ અને ઘડપણ... ...	૧૩૨	૭૯૯	૫૯૯	૭૯૯	૭૯૯

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ચાકોલેટ.	કોકો.	કાફી.	લેમન જયુસ યાને લીંબુના રસનું શરબત.	ચાહા.	પાણી.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત ...	૫૧૭૦	૪૪૯	૪૧૭	૨૭	૫૧	૭૩
૨	મેહનત કરનારાં	૫૫૬	૧૯	૪૫૬	૫૬૮	૪૫૭	૫૭૯
૩	મગઝમારી કરનારાં	૪૧	૫૪૮	૬	૫૫૯	૩૭૩	૪૫૨
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૨૪	૧૯	૪૧	૫૬૮	૩૬૮	૨૦૧
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૪૧	૫૪૮	૩૦૮	૪૧	૪૫૭	૨૪
૬	ગુસ્સાવાલાં	૪૧	૧૯	૫૬૧	૨૦૧	૩૭૩	૨૦૧
૭	ચોરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૧૭૨	૧૯	૨	૪૧	૫૬૩	૨૦૧
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૪૧	૫૯	૧૩૨	૨૮	૧૮૩	૧૯
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં	૪૧	૧૯	૧૩૨	૨૦૧	૫૬૩	૨૦૧
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૪૧	૫૪૮	૫૬૧	૪૧	૯૩૦	૧૯
૧૧	હવસખોરાં	૪૧	૫૪૮	૧૩૨	૨૨૦	૫૬૩	૨૨૦
૧૨	અઇયાસી પ્રકૃતીવાલાં ...	૪૧	૫૪૮	૫૬૧	૫૬૮	૩૭૩	૫૫૮
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૫૬૨	૮૩	૫૬૩	૫૨૬
૧૪	ફીકા–યા પીળા રંગવાલાં. ...	૩	૪૧	૩	૮૩	૪૨૧	૮૩
૧૫	લોહી વગરના.	૧૯	૧૯	૪૧	૪૧	૪૧	૨૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૮૩	૮૩	૫૬૧	૩૧૩	૪૫૭	૫૬૦
૧૭	પતલાં–તાવદાંન.	૮૩	૮૩	૧૩૨	૩૧૩	૧૩૨	૧૬૨
૧૮	જાડાં–દેાંગાં	૧૩૬	૧૩૬	૪૫૯	૨૩૮	૫૪૧	૧૭૨
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૪૧	૫૪૮	૫૬૧	૨૦૧	૫૬૩	૨૪
૨૦	નબળાં–નાતવાંન.	૨૪	૧૯	૫૬૧	૩૧૩	૪૫૭	૧૯
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૨૯૩	૨૯૩	૩૬૮	૨૦૧	૫૬૩	૫૬૦
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં ...	૧૩૨	૪૧	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૪
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૨૦૧	૨૦૧	૭૧૫	૪૧	૧૩૨	૨૪
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૨૦૧	૨૦૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૨૪
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૪૧	૪૧	૧૯	૨૦૧	૧૯	૨૦૧
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં.... ...	૪૧	૪૧	૭૯૫	૨૪	૭૯૪	૧૭૨
૨૭	લોહીઆળ	૪૧	૪૧	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૦૧
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૪૧	૨૫૪	૩૨૮	૨૦૧	૪૨૩	૨૦૧

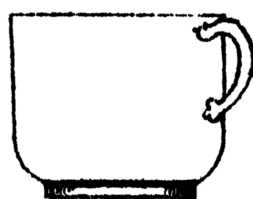
કેટલાંક સ્વાદીષ્ટ પીણામાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ. દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

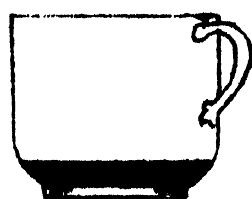
દરેક પીઆલાંની અંદર અરધા શેરથી સહેજ વધુ સમાય. એટલું પીણું સમજવું. પીઆલાંને તળીએ દેખાડેલો કાળો ભાગ પીણામાં સમાયલું. પુષ્ટીકારક પ્રમાણ. તોલા અને આનીભાર સમજવું.



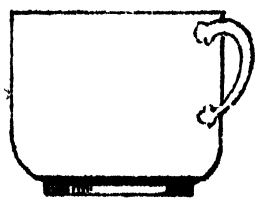
ચાહ
દુધ-ખાંડ-સાથે
આની
૭



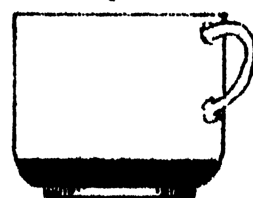
ચાહ
દુધ-ખાંડ-વગર.
આની
૧



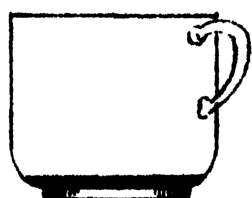
કાફી
દુધ-ખાંડ-સાથે.
આની
૮



કાફી
દુધ-ખાંડ-વગર.
આની
૨



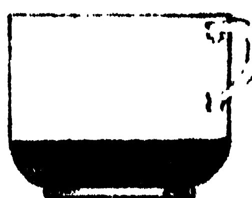
કોકો
દુધ-ખાંડ-સાથે.
આની
૯



કોકો
દુધ-ખાંડ-વગર
આની
૩



ચોકોલેટ.
દુધ-ખાંડ-વગર
આની
૧૦



દુધ.
તોલા- આની.
૧—— ૩

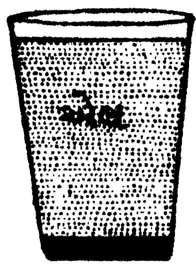
નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર.(૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	ચોકોલેટ.	કોકો.	કાફી.	લેમંન જયુસ યાને લીંબુના રસનું શરબત.	ચહા.	પાંણી.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં	૪૧	૧૯	૩૧૧	૨૪	૫૬૩	૧૯
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાલાં. ...	૪૧	૨૫૩	૧૪૭	૯૪૮	૯૪૮	૨૫૯
૩૧	દુબળા દેહવાલાં.	૪૧	૫૪૮	૪૧	૮૩	૫૬૩	૨૯૧
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં	૨૪	૨૦૧	૫૧૬	૪૧	૪૫૭	૫૫૮
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૨૭	૪૨૭	૫૬૧	૧૩૨	૪૨૧	૫૬૫
૩૪	નબલાની દેહવાલાં.	૨૪	૧૯	૧૯	૨૪	૧૩૨	૫૬૦
૩૫	પેટના મરજવાલાં.... ...	૪૨૨	૪૨૨	૪૨૨	૮૩	૧૯	૨૫૬
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં... ...	૪૧	૧૩૯	૨૪	૮૩	૨૪	૨૮૮
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં... ...	૧૩૨	૧૮૧	૧૮૦	૨૪	૧૮૩	૧૮૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં ...	૧૩૨	૪૧	૪૧	૮૩	૪૨૧	૫૨૬
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં. ...	૪૧	૧૯	૫૬૧	૧૯	૧૩૨	૫૬૦
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૫૩૪	૧૩૯	૧૩૮	૧૬	૧૩૮	૨૮૭
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૨૪	૧૯	૧૩૨	૨૪	૧૩૨	૨૮૧
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં. ...	૪૧	૧૩૯	૪૧	૨૦૧	૧૭૬	૨૦૧
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં....	૪૭૬	૧૩૯	૧૩૮	૭૬૯	૧૩૮	૨૪
૪૪	ખઇનાં રોગવાલાં	૮૬૩	૮૬૩	૬૯૮	૩૮૮	૬૯૮	૨૪
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં. ...	૯૪૭	૧૩૯	૫૬૧	૨૪	૨૪	૨૪
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં. ...	૧૩૨	૧૩૯	૯૧૬	૨૪	૯૬૮	૨૪
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં. ...	૪૧	૧૫૪	૧૩૨	૨૪	૧૫૪	૨૦૧
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં. ...	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૨૦૧	૧૩૨	૫૨૬
૪૯	જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇવાલાં ...	૧૩૨	૫૯	૨૬૮	૪૧	૨૬૮	૮૩
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં. ...	૨૦૧	૨૦૧	૩૨૮	૨૪	૪૧	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૧	૩૦૫	૩૨૧	૪૧	૩૨૧	૩૨૫
૫૨	ફીફરાંના મરજવાલાં. ...	૪૧	૨૪	૯૬૯	૨૪	૯૬૯	૧૯
૫૩	ખસના દરદવાલાં. ...	૯૨૯	૯૨૯	૯૨૯	૧૫૯	૯૨૯	૯૨૯
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં ...	૪૧	૯૫	૯૫	૯૫	૯૫	૯૫
૫૫	બાળપણ અને જવાંની. ...	૨૪	૧૯	૩૨૮	૧૭૨	૯૬૮	૨૦૧
૫૬	અધેડપણ અને ઘડપણ. ...	૪૫૬	૧૯	૫૬૧	૪૫૬	૫૬૧	૨૪

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના ૭૫ંન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	સોડા-વૉટર.	+ સાદું લીંબુ.	જીંજરેટ.	વાઇન.
૧	ન્યમાનુસાર તબીઅત.	૫	૧૨૪	૪૬૦	૬૬૭
૨	મેહનત કરનારાં.	૪૧	૨૮૯	૫૬૭	૭૨૦
૩	મગ્ઝમારી કરનારાં	૨૪	૩૩૮	૪૭૨	૩૩૬
૪	નાજુક દેહવાલાં.	૧૭૨	૪૭૩	૪૭૨	૭૭૩
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૪૧	૩૩૮	૧૩૨	૭૭૩
૬	ગુસ્સાવાલાં	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૯૩૭
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૯૩૭
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૨૦૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૪૧	૯૬૪	૯૬૪	૯૬૪
૧૧	હવસખોરાં.	૨૨૦	૧૩૨	૧૩૨	૯૩૭
૧૨	અઇયાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૨૯૩	૪૮૪	૫૬૭	૯૩૭
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૯	૪૧	૫૬૭	૭૫૯
૧૪	ફીકા-યા પીળા રંગવાલાં	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૧૫	લોહી વગરના.	૪૧	૪૭૩	૪૭૨	૭૭૩
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૩૧૩	૩૩૨	૩૩૨	૩૩૨
૧૭	પતલાં-તાવદાંન.	૩૧૩	૪૭૩	૧૩૨	૧૬૪
૧૮	જાડાં-દોંગાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં	૨૦૧	૩૩૮	૧૩૨	૭૫૯
૨૦	નબળાં-નાતવાંન.	૩૧૩	૪૭૩	૧૩૨	૭૨૦
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૯૩૭
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૨૪	૫૯૪	૧૩૨	૧૬૮
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૪૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં	૪૭૮	૪૭૩	૪૭૨	૧૬૪
૨૫	ઝુકણ્ણ લાગેલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં....	૨૪	૫૫૩	૧૩૨	૯૩૭
૨૭	લોહીઆળ.	૨૦૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૮	માથાંના દરદવાલાં	૨૦૧	૩૭૬	૩૭૬	૩૭૬

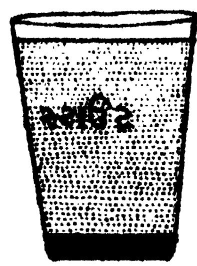
કેટલાંક કેફી પીણામાં 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

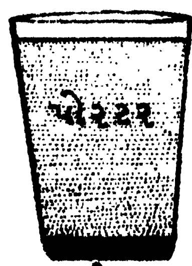
દરેક ટંબલર અને ગ્લાસને તળીએ દેખાડેલો કાળો ભાગ તે પીણામાં સમાયલા 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ દેખાડે છે.



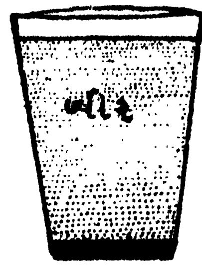
૫ %



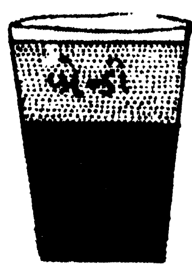
૭ %



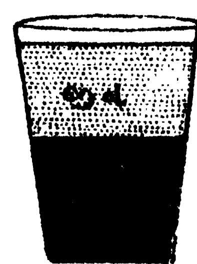
૫½ %



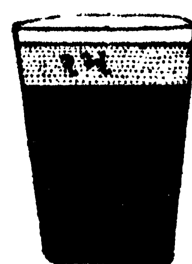
૪ %



૫૧½ %



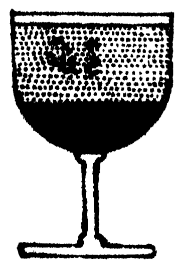
૪૫ %

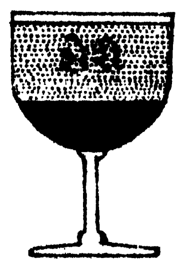


૭૨ %



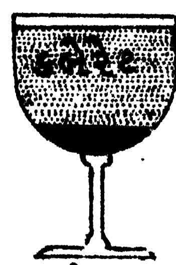
૫૨ %


૨૦ %



૨૩ %

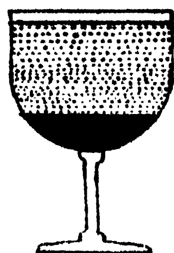

૧૨ %


૯½ %

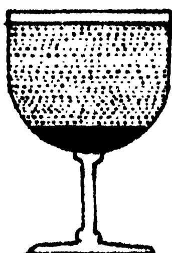
કેટલાંક કેફી પીણામાં 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

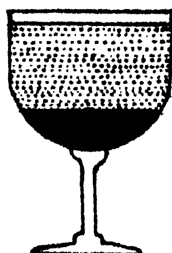
દરેક ટંબલર અને ગ્લાસને તળીએ દેખાડેલો કાળો ભાગ તે પીણામાં સમાયલાં 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ દેખાડે છે.



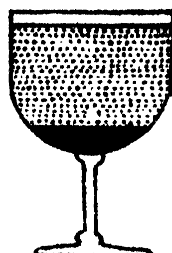
શેમ્પીન.
૧૨ %



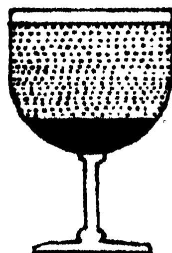
હૉક.
૮ ૧/૨ %



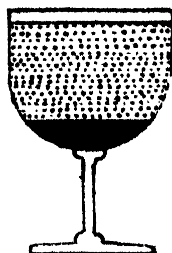
મદીરા.
૧૮ %



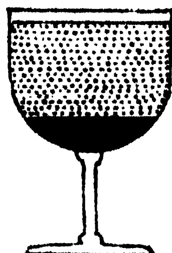
મોઝલ.
૯ %



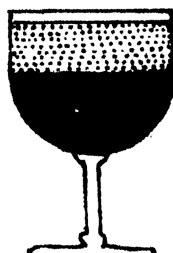
બ્રીટીશ વાંઈન.
(ઑરેન્જ)
૧૧ ૧/૪ %



બ્રીટીશ-વાઈન.
(જીંજર)
૧૧ %



બ્રીટીશ વાંઈન.
(ગુઝબેરી)
૧૧ ૩/૪ %



લીકર્સ.
૪૨ %

નંબર.	આદમીની સ્થીતીના છપંન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	સોડા વૉટર.	+ સાદું લીંબુ.	રાસબેરીનું.	વાંટેનું.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૨૪	૪૭૩	૫૬૭	૯૩૭
૩૦	કબજીઆત કોઠાવાળાં.	૪૧	૧૫૮	૫૬૭	૧૩૨
૩૧	દુર્બળ દેહવાળાં.	૨૪	૧૩૨	૪૭૨	૯૩૭
૩૨	બગડેલાં લોહીવાળાં.	૪૧	૪૭૩	૪૭૨	૭૨૦
૩૩	બાદીની દેહવાળાં.	૧૩૨	૪૨૭	૯૩૫	૪૨૭
૩૪	નજલાની દેહવાળાં....	૨૦૧	૪૭૩	૪૭૨	૭૭૩
૩૫	પેટના મરજવાળાં...	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૩૩૦
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં	૨૪	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૩૭	અદહજમીઅતવાળાં....	૧૨૭	૧૩૨	૪૭૨	૯૬૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાળાં.	૧૯	૫૨	૪૭૨	૯૩૭
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાળાં.	૨૪	૫૨	૯૬	૯૬૭
૪૦	ગાઉટની દેહવાળાં.	૨૦૧	૪૨૭	૧૭૩	૭૫૯
૪૧	નબળાં હાર્ટવાળાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાળાં.	૨૪	૬૨૪	૬૨૪	૬૨૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાળાં	૨૧૬	૧૩૨	૧૮૯	૧૪૧
૪૪	ખઇના રોગવાળાં.	૬૯૮	૪૭૩	૧૭૩	૭૯૭
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાળાં.	૨૪	૯૪૭	૯૪૭	૯૪૭
૪૬	હાંફણની બીમારીવાળાં.	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાળાં.	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૮૭૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાળાં.	૧૯	૫૬૯	૧૭૩	૫૬૯
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાળાં	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૫૦	કંઠમાળની દેહવાળાં	૪૧	૪૭૩	૧૭૩	૧૭૩
૫૧	રેતીના દરદવાળાં.	૪૯૩	૧૩૨	૨૬૭	૧૩૨
૫૨	રીફરાંના મરજવાળાં.	૨૪	૯૪૬	૯૪૬	૯૪૬
૫૩	ખસના દરદવાળાં	૯૨૯	૧૫૮	૪૧	૪૧
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાળાં	૯૫	૧૩૨	૧૨૬	૯૬
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૪૧	૬૧૧	૬૧૧	૬૧૧
૫૬	અધેડપણ અને ઘડપણ.	૪૫૬	૯૫૮	૯૫૮	૯૫૮

જીંદગીના ચેરાગની ચાવી.

સમજણ.

☞ આગળ ચીતારેલાં સરવે દસ્તાવેજોની અંદર દરશાવેલી અસંખ્ય જુદી જુદી બાબદોના ખુલાસેવાર જવાબો, નીચલા સફાઓમાં દર્શાવેલા માલમ પડશે.

દીરઘાયુશી–દસ્તાવેજો. તેની સમજણ.

આ દસ્તાવેજ જોવાની સમજણુ નીચે પ્રમાણે છે. શરૂઆતમા પેહલાં નંબરનો દસ્તાવેજ જુવો. એમાં મંનની, અને તંનની, જે છપંન જાતની જુદી જુદી પ્રકારની હાલતો નંબર આપી દરશાવી છે, તેમાંથી વાંચનારની પોતાની હાલત કયાં નંબરવાલી છે, તે પેહલ્લાં તેણે પોતે નક્કી કરવું. એ નક્કી કીધા પછી, વાંચનારને પોતાના બાબમા જે કાંઇ ખુલાસો જોઇતો હશે, તે સેહલથી તે મેળવી શકશે. જો આ દસ્તાવેજની મદદથી વાંચકે ખરેખરો ફાયદો મેળવવો હોય, અને પોતાની જીંદગીને ખરેખર નીભાવી જો તેને તંદરોસ્તી મેળવવીજ હોય, તો જે જે સવાલના જવાબો આ દસ્તાવેજમાંથી તેને મળે, તે ઉપર તેણે સંમપુરણ વીસ્વાસ રાખી અમલ કરવો.

દાખલા તરીકે વાંચનારે પોતાની દેહ યા પ્રકૃતીની હાલત નંબર ૧૬ વાલી (એટલે સરદીની દેહની) છે, એમ તેણે નક્કી કીધું છે. એ નક્કી કીધા પછી સરદીની દેહના કારણ જાણવાનો તે સવાલ કરે છે. તો ૧૬ નંબરવાલી ફરીયાદની સામે, પેહલી કૉલમમા જોતાં ૬૨૫ નો આંકડો દેખાય છે. એ ૬૨૫ નો આંકડો નીચલા સફામાંથી શોધી કાહાડી જુવો, કે ૬૨૫ નંબરવાલા જવાબમાંથી શું ખુલાસો મળે છે.

જવાબ. નંબર "૬૨૫" સરદીની દેહવાલાંઓના શરીર માંહેલી ગરમી, મજબુત બાંધાના આદમીઓ કરતાં વધારે ઓછી હોય છે. એ સબબને લીધે, હવામાં ફેરફાર થતાંજ તેની અસર એવી દેહવાલાંઓ ઉપર ઝટ લાગુ પડે છે. ખાસ કરી ગરમી પછી, હવા જો ઠંડી નીકળે છે, તો તેની અસર સરદીની દેહવાલાંઓ ઉપર એકદમ થાય છે."

એ જવાબ સરદીની દેહવાલાંને પુરતો છે. જો સરદીની દેહવાલાંને ખોરાકના બાબમાં કાંઇક જાણવું હોય, તો એજ પેહલા નંબરવાલા દસ્તાવેજની બીજી કૉલમ, જે ખોરાક વીશેના જવાબની છે, તે જોવી, અને સરદીની દેહવાલાંઓ માટે શું ફરમાવે છે, તે તપાસવું. સરદીની દેહવાલાંઓના બાબમાં બીજી કૉલમમાં ૬૮૭ નંબરનો આંકડો મુકેલો છે. એ ૬૮૭ નંબરના જવાબનો આંકડો સમજવો. વાંચનારને ૬૮૭ નંબરવાલા આંકડાના જવાબમાં નીચલો ખુલાસો મળશે.

જવાબ. નંબર "૬૮૭," સેહલથી હજમ થાય એવો પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાસ કરી દીવસમાં બેજ વાર લેવો. ગોસનો ખોરાક બનતાં સુધી ઓછો કરવો, અને એકથી વધારે વખત આખા દાહાડામાં ગોસ ખાવાથી પરહેજ રેહવું.

અને એજ પ્રમાણે દરએક પ્રકૃતીવાલાંએ પોતાની પ્રથમ હાલતને મુકરર કરી, જુદા જુદા દસ્તાવેજમાં દરશાવેલી જુદી જુદી બાબદોના જવાબવાલી કૉલમમાંથી જવાબના નંબરના આંકડાઓ મેળવી, તે આંકડાવાલા જવાબો મારફતે ખુલાસો હાંસલ કરી વાકેફગાર બનવું.

મારૂં આધીન મત એવું છે, કે આદમીના ખોરાક અને તંદરોસ્તીના કાયદાને લગતું, આ પેહલુંજ પુસ્તક

છે, જેમાં આદમીને છપ્પન પ્રકારની લાગુ પડતી જાતજાતની પીડાકારી દરમ્યાંન, ખોરાક લેવાના કાયદા સીલસીલાબંધ રચાઇ ગોઠવાયલા છે. આ દસ્તાવેજો ફકત વાંચવા માટે, યા તે વાંચીને પડતાં મુકવાં માટે લખાયલાં નથી, પણ દીવસમાં હર ઘડી અને હર પળે તેની જરૂર પડે, તેવાં એ અગત્યના થઇ પડે એમ છે. કેમકે એમાંથી મળતી ખબરો અને ચેતવણી ઉપર અમલ કીધાથી, પુર તંદરોસ્તી, તંનની તાકાત, અને મંનની શકતી, કાયમની હાંસલ થઇ શકે છે. આ સઘળાં દસ્તાવેજોમાં, લગભગ એક હજારથી વધારે બાબદોને સમાવી દેવાની તજવીજ કીધી છે, અને તે સઘળી બાબદો બીલકુલ ભરૂસેદાર સાંધનો ઉપરથી મેળવી, આપણા શેહરના કેટલાક આગેવાંન તબીબોની સલાહ લીધા પછી, પ્રગટ કીધા છે. છંપન જાતની જે બીમારીઓ, અને જુદી જુદી દેહને લાગુ પડતી જુદી જુદી ફરીયાદો જે આદમીજાતને લાગુ પડવાના સંભવ રેહ છે, તે માહેલી કોઇબી એક યા બીજી ફરીયાદ, કોઇબી આદમીને કોઇબી કુટુંબમા હોવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એટલાં માટેજ આ દસ્તાવેજો દરએક કુટુંબને એક સાચા 'ગાઇડ, ફીલસુફ, અને ફ્રેન્ડ' તરીકે કાંમના થઇ પડવાં જોઇએ.

કાંઇ ફીકર નહી. તમે જો માસનો ખોરાક નહી ખાતાં હોવો, તોપણ તમુને એ દસ્તાવેજો કાંમે લાગશે. તેમજ તમે જો માસ ખાતાં હશો, તો તમારો તે સાચો સલાહકાર થઇ પડશે. જો તમુને દારૂનો શોખ હશે, તો તમારે કેવો, અને કેટલો દારૂ પીવો, તે તમુને બરોબર સમજાવશે. દરએક જાતના ખોરાકથી તમે ખબરદાર થશો, અને દુનીયામાં તમારી જીંદગીના આયુશ કેવી રીતે લાંબા કરવા, તેનો આ દસ્તાવેજો તમુને ઇલાજ દેખાડશે. ઘડીઘડી તમુને ડાકટરોની સલાહ લેવી પડશે નહી. અમુક ખોરાક તમારાથી ખવાય કે નહી ખવાય, તમુને જરશે કે નહી જરશે, 'તમુને ગરમ કે ઠંડો પડશે' વીગેરે ઘડી ઘડી તમુને કડાકુટ કરવી પડશે નહી.

છેલ્લે મને પુરેપુરો વીસ્વાસ છે, કે આ દીરઘાયુશી દસ્તાવેજો આ દેશમા જુદા જુદા ધરમ પાળતી દરએક પ્રજાને કાંમના થઇ પડશે. પારસીઓનેજ માટે માત્ર આ દસ્તાવેજો છે, એમ હું માનતો નથી, પણ હીંન્દુ તેમજ મુસ્લમાન વીગેરેને તે એકસરખા કાંમના થઇ પડયા વીના રેહનાર નથી, એવું હું ધારૂં છું.

૧૦૫૮ જાતના જવાબ.

જવાબના નંબર.

૧—મગજની ચાલાકીને જાળવી રાખવા માટે, તેમજ મગગજને તાકાત આપવા માટે, એ ખોરાક **સરવેથી** વધારે **સરસ** છે.

૨—એ દેહવાલાં આદમીને એ માફક આવે એમ નથી.

૩—નુકસાનકારક છે. બીલકુલ લેવી નહી જોઇએ.

૪—શરમાળપણાની ખાસીયત ઉપર એવી જાતના ખોરાકથી કાંઇ પણ અસર થતી નથી.

૫—હોજરીમા જોઇએ તે કરતાં વધારે ખટાસ (*acidity*) થતો એ અટકાવે છે, અને ખોરાક જરપત કરવાના કાંમમા એ કાંઇક મદદ કરે છે. એ વધારે ઉપયોગમા લીધાથી, દેહ નબળી થાય છે.

૬—મનની શકતીઓને એ ઉસ્કેરે છે, અને એનો વધારે ઉપયોગ કીધાથી જ્ઞાંનતંતુ નબળાં પડી જાય છે.

૭—એ અતીશ્ય પુષ્ટીકારક છે, અને સેહજસાજ લીધાથી ફાયદો થાય છે. વધારે જથ્થામા એ સદે એમ નથી. (જુવો ચીત્રાકાર.)

૮—મીઠ્ઠી વસ્તુઓનો ઉપયોગ જો સેહજસાજ જવાંન ઉમરવાલાંઓ કરે, તો તે ફાયદો કરે છે. એ વધારે પ્રમાણમાં ખાધાથી નુકસાંન થાય છે.

૯—મેહનત કરનારાંઓને જોઇએ એટલી શકતી એથી મળતી ન હોવાથી, એ બીનઉપ્યેાગી છે. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાઝું નથી.

૧૦—કદીબી એનેા ઉપ્યેાગ કરવેા નહી, કેમકે એની અસરથી ઘણુંજ નુકસાંન થાય છે, અને ઘણીકવાર તેા એ જીવલેણ થઇ પડે છે.

૧૧—એ સેહલથી હજમ થાય એમ છે, પણ એમાં ચરબીનેા ભાગ હોવાને લીધે, નબળી પાચનશકતીવાલાંઓને એ માફક આવતું નથી.

૧૨—એ જરપત થવું જરા કઠણ છે, અને તેથી સદે એમ નથી. જાનવરના માસના કરતાં તેના અવયવેા, દુઃખ દરદોને વધારે પાત્ર હોય છે, તેનું ધ્યાંન હમેશાં દરએક ખાનારે રાખવું. આવી જાતના ખેારાક જેમ બને તેમ લેવાથી પરહેજ રેહવું વધારે બેહતર છે.

૧૩—મેહનત કરનારાંઓને એથી કાંઇ જાણવા જોગ પુષ્ટી મળે એમ નથી.

૧૪—એ લેાહીને સાફ કરે છે, અને રૂમેતીઝમની દેહવાલાંઓને એથી ઘણેાજ ફાયદો થાય છે. એ કાચી ખાધાથી, ચેહરાની કાંન્તીમા સુધારેા થાય છે. એ રાંધેલી ખાધાથી સેહલમા જરપત થાય છે.

૧૫—જેમ બને તેમ એનેા ઓછેા ઉપ્યેાગ કરજો, અને ઘણુંજ થેાડું ખાજો.

૧૬—ગાઉટ અને રૂમેટીઝમની બીમારીમા, એના ઉપ્યેાગથી લાભ થાય છે. થેાડા લીંબુનેા રસ, પાણી રેડી, શરબત બનાવી પીધાથી ફાયદો કરે છે. પણ એવી રીતે બનાવેલાં શરબતમા ખાંડનેા ભાગ કદીબી વધારે હોવેા જોઇએ નહી; બલકે બીલકુલ ખાંડ વગર પાંણી રેડી પીવું યા પાવું.

૧૭—કોબીમા પુષ્ટીકારક તત્વ કાંઇ સેહજસાજ હોય છે, પણ તેમા લોહીને સાફ કરવાનો, તેમજ ખુલાસાથી પેટ લાવવાનો ખાસ ગુણ છે. એ જો વધારે પ્રમાણમા ખવાય છે, તો હજમ થતી નથી, તેનુ ધ્યાંન રાખવું. પુષ્ટીકારક તત્વ એમા કેટલું છે, તે જાણવા માટે જુવો ચીત્રાકાર.

૧૮—એ મધ્યમ પ્રમાણમાં બપોરના ખાંણા સાથે ખાવું. માસનો ખોરાક દીવસમાં એકજ વખતે ખાવો.

૧૯—ચાલશે. પણ વધારે જથ્થામાં ખાવું નહી.

૨૦—એ હજમ થવું મુસ્કીલ થઇ પડે છે. માટે એનો ઉપયોગ કરવો નહી.

૨૧—એથી કાંઇ જાણવાજોગ શકતી મળતી હોય, એમ નથી. ગમે તો એનો અવારનવાર ઉપયોગ કરવો.

૨૨—મરી મસાલા અને મીઠાંથી આંથેલું ગોસ બનતાં સુધી ખાવું નહી. વગર મસાલાવાલું ગોસ વધારે ફાયદાકારક ગણાય છે.

૨૩—એથી પાચનક્રીયાને મદદ મળે છે, અને હોજરીમાં ગ્યાસ્ત્રીક જ્યુસ, અને બીજા એવા રસ પેદા કરવાના ગુણ, એમાં હોય છે.

૨૪—ચાલશે. પણ વધારે પ્રમાણમા એનો ઉપયોગ કરવો નહી.

૨૫—એ લોહીને સાફ કરે છે, પણ સેહજ અજીરન કરે છે. જો વધારે ખવાય તો પેટ લાવે છે.

૨૬—એ શકતીકારક છે. વધારે ખાધાથી જરાબી નુકસાંન થતુ નથી. અધેાર ઉમરે પુગેલાંઓએ, ખાંડ જેમ બને તેમ ઓછી ખાધામા લેવી.

૨૭—એ ગુણકારક હોવા ઉપરાંત તાજગી બક્ષે છે, અને લોહીને સાફ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. એમા 'ઍન્ટી-સ્કૅારબ્યુટીક' (*Anti-scorbutic*) ગુણ છે.

૨૮—એ અતીસ્ય પુષ્ટીકારક અને શકતી વરધક છે. સેહજ જુલાબ લાવે એવેા એમા ગુણ છે. *A gentle aperient.*

૨૯—એ ફળ, લીવર ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે. વળી એ લેાહીને સાફ કરે છે, અને જ્ઞાનતંતુ (*Nervous system*) ને પુષ્ટી આપે છે.

૩૦—એ હજમ કરવું મુસ્કીલ પડે છે, અને જરાબી ગુણકારક નથી.

૩૧—એ ગુણકારક ખરૂં, પણ ધ્યાંન રાખવું, કે ઘણ્ મસાલેદાર, તેમજ ઘણું આંથેલું પણ નહી હેાવું જોઇએ.

૩૨—(રૂબાર્બ-*Rheubarb*) એમા જુલાબ લાવવાનેા ગુણ છે. ઘણુંજ થેાડ્ લેવું, કેમકે એથી રૂમેટીઝમ થવાનેા સંભવ રહે છે. જેઓની દેહ ગાઉટની કે રૂમેટીઝમની હેાય, તેઓએ એ કદાબી ખાવું નહી.

૩૩—શકતીકારક છે: એમા અરધેા અરધ ભાગ ખાંડનેા હેાય છે. વધારે ન ખાતાં માફકસર ખાવું.

૩૪—(ચેરી-*Cherries*) એમા 'એન્ટી-સ્કૅારબ્યુટીક' ગુણ છે. અને એ જુલાબ લાવવાની શકતી ધરાવે છે. વળી એ લેાહીને સાફ કરે છે. સ્ત્રાબેરી કરતાં એ વધારે ગુણકારી છે.

૩૫—મધ્યમ પ્રમાણમા એનેા ઉપ્યેાગ ઠીક છે. જેા એ વધારે ખાધામા આવે, તેા બાદી, અને બદહજમી થાય છે.

૩૬—એ બદહજમી કરે છે.

૩૭—એ શકતીકારક છે. એમા ફૅાસ્ફેત્સનેા મેાટેા ભાગ હેાય છે. રાંધેલાં કરતાં એ કાચાં (આંથેલાં) સેહલથી હજમ થાય છે.

૩૮—એમા ચરબીનેા ભાગ હેાવાથી, પુષ્ટી મળે છે.

૩૯—* * * જે મચ્છીમા ચરબીનેા ભાગ એાછેા હેાય, તે સેહલથી હજમ થાય છે, પણ એમા પુષ્ટી મળે એવુ કાંઇ હેાતું નથી.

૪૦—એ પુષ્ટીકારક છે, પણ વધારે ખાધાથી નુકસાન કરે છે.

૪૧—એ માફક આવશે નહી.

૪૨—જો પાચનશકતી બરોબર હોય, તો એ થોડું ખાધામા લેવું, પણ તેમ જો નહી હોય, તો પડતું મુકજો.

૪૩—એ વરગના આદમીઓને જેટલી શકતીની જરૂરત હોય છે. તેટલી શકતી એમાથી મળી શકતી નથી. જો ચરબદાર બેકન યા હેમ ખાવાનો મહાવરો હોય, તો એને તે સાથે ખાધામા લેવું.

૪૪—ઘણાજ શકતીકારક છે. (જુવો ચીત્ર). કબજીઆત કોઠાવાલાંઓને એથી સાફ દસ્ત આવે છે.

૪૫—* * * ગમે તો એનો ઉપ્યોગ કરવો, પણ એવો ગરમ ચટાકો લેવાની કદીબી ભલાંમણ થઇ શકે નહી.

૪૬—કેળાં ઘણાં પુષ્ટીકારક છે. (જુઓ ચીત્ર.) પાકેલાં કેળાંમા ખાંડ મોટા પ્રમાણમા હોય છે. એ સેહલથી હજમ થઇ શકે છે. ફકત બદહજમીયતના મરજવાલાંઓનેજ એ માફક આવતાં નથી.

૪૭—કાફી જેમ તાજગી બક્ષે છે, તેમ કાંઇક પુષ્ટી પણ આપે છે. (*Invigorating and Stimulating.*) પણ ચાહના કરતાં તે વધારે તેજ રેહ છે. જો સમધાત પ્રમાણમાં લીધી હોય, તો તે ગુણકારી થઇ પડે છે, પણ જો ઘણીજ પાધામાં લીધી હોય, તો તેથી ઉંઘ ઉડી જાય છે, (*sleeplessness.*) છાતીમા ધપકારા થાય છે, (*Palpitation.*) અને પાચનક્રીયામા ખલલ થાય છે. (*Indigestion.*)

૪૮—એ સહેલથી હજમ થઇ શકે છે. એમા પેટ સાફ લાવવાનો ગુણ હોય છે. પીચના કરતાં એ વધારે ગુણકારી છે.

૪૯—પાંઉને (યા રોટલીને) ભુંજવા યા સેકવાથી, એટલે પાંઉને ટોસ્ટ (*Toast*) બનાવ્યાથી, તે સેહલથી હજમ થઇ શકે છે.

૫૦—પ્લુમ્સ, (*Plums.*) કોઇબી જાતની ફ્રુટના કરતાં વધારે પસંદ કરવા જોગ નથી. અને તેથી જેમ બને તેમ થોડાં, યા સેહજ ખાવાં. નબળી પાચનશકતીવાલાંઓને તે માફક આવતાં નથી.

૫૧—મનને, તેમજ તનને એથી તાજગી અને શાંતી મળે છે. મગજને રાહાત થાય છે. પણ જો એનો ઉપયોગ હદબાહાર કીધો, તો જ્ઞાનતંતુ (*Nerve*) અને પાચનશકતી ઉપર તેથી બહુ માઠી અસર થાય છે.

૫૨—બીલકુલ એનો ઉપયોગ કરવોજ નહી, કેમકે તેથી બીમારી વધારે જોર પકડશે.

૫૩—તનને રગડીને મેહનત કરનારાંઓ (*Physical workers*) માટે, એ એક ખાસ ભલાંમણ કરવા જોગ ખોરાક કેહવાય છે.

૫૪—મીઠાં મીષ્ટાંણવાલી વાંણીઓ, જેમ બને તેમ ઓછાં પ્રમાણમાં ખાવી સારી છે. ખાસ કરી અધેર તેમજ મોટી ઉંમરવાલાંઓએ તો જેમ બને તેમ એવી વાંણીઓ ઓછી ખાધેલી વધારે સારી.

૫૫—એ પુષ્ટીકારક ગણાય છે, પણ સેહલથી હજમ થાય એમ નથી. સ્વાદીષ્ટપણાંમાં વધારો કરવા માટેજ, એ ખાસ કરી વપરાય છે.

૫૬—મટન, બીફના કરતાં જોકે વધારે પુષ્ટીકારક નથી, તો પણ બીફના કરતા તે જલદી હજમ થાય છે, અને તે અનેક રીતની વાંણીઓમાં વપરાઇ શકાય છે. મટન જેમ બને તેમ વધારે ચરબદાર હોય, તેટલું ખાધામાં સારૂં જાણવું.

૫૭—એ પુષ્ટીકારક છે, પણ બદહજમી કરે એવું છે. ઘણુંજ થોડું ખાધામાં લેવું.

૫૮—એ બાફી યા ભુંજીને ખાધામાં લેવું.

૫૯—એ ખાંડ વગર લીધાથી માફક આવશે.

૬૦—થોડા પ્રમાણમાં લીધાથી એ હજમ થાય છે. એ પાચન-શકતીને વધારે છે, અને તરકારીથી થતી બાદીને એ અટકાવે છે. વધારે પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કીધાથી, લોહીનો બીગાડો (એનીમીયા *Anæmia*) થાય છે.

૬૧—એ એક સંમપુરણ ખોરાક તરીકે ગણાય છે. જીંદગીની શરૂઆતના તબક્કામાં જે જે પુષ્ટીકારક તત્વો શરીરનાં પોષંણ માટે જોઇએ છે, તે સઘળાં તત્વો એમાં હોય છે. શરીરના જુસ્સાઓને શાંત રાખવાનો એમાં ગુણ જણાયલો છે. દુધને ઉકાળ્યાથી, તે વધારે સારૂં બને છે. (જુવો ચીત્રાકાર.)

૬૨—એ દરદનો એથી અટકાવ થાય છે. એ મરજ ઉપર એ એક અકસીર તરીકે ગણાય છે.

૬૩—એથી ટંડક, અને તાજગી મળે છે. જો કે એ પુષ્ટીકારક નથી, પણ લોહીને સાફ કરવાનો એ ગુણ ધરાવે છે.

૬૪—'ચીઝ' (*Cheese*) જોકે સેહલથી હજમ થતું નથી, તોપણ સેહજસાજ ખાધાથી, તે બીજા ખોરાકને હજમ થવાનું સેહલ કરી આપે છે. સરવે કરતાં સેહલથી હજમ થાય, એવું ચીઝ 'ક્રીમ-ચીઝ'ને નામે ઓળખાય છે, કેમકે તેમા 'કેઝીન' ઘણુંજ થોડું હોય છે. જેઓને આખો દહાડો બેસીને કાંમ કરવાની તબેહ હોય, યા જેમને *sedentary habits* હોય, તેમને 'ચીઝ' સેહલથી હજમ થતું નથી. એવાંઓએ 'ચીઝ' ઓછાં પ્રમાણમાં ખાવું.

૬૫—નારંગી-સંતરા-પુષ્ટીકારક, અને લોહી સુધારક છે. સામાન્ય તબીયતને તે ફાયદાકારક છે. એની મોસંમમા એનો છુટથી ઉપયોગ કરવાથી નુકસાંન થતું નથી.

૬૬—એ શક્તી વરધક, અને હજમ થાય એવો ખોરાક છે. શરીરને એથી તાકાત મળે છે. ઉન્હાળાના દીવસોમા જેમ બને તેમ એનો ઉપ્યેાગ સમધાત પ્રમાણમાં કરવો, કેમકે એ ગરમ (*Blood-heating*) કેહવાય છે.

૬૭—એ જો થોડો અને મધ્યમસર પીધો હોય, તો ગુણકારી છે. એ ચાલુ પીધાથી દાંતને મોટું નુકસાંન કરે છે.

૬૮—એનો અવારનવાર ઉપ્યેાગ કરવો સારો છે.

૬૯—એ સેહલથી જરપત થાય એમ નથી. એમા પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાઝું હોતું નથી. (જુવો ચીત્રાકાર).

૭૦— * * *

૭૧—એ ખાવામા નુકસાંન જેવું કાંઇ નથી.

૭૨— મારમલેડ, (*Marmalade*) યાને વેલાયતી મુરબ્બામા સેહજ કડવો મુખ્વાસ હોવાને લીધે, ખાનારને ભુખ લાગતી કેહવાય છે.

૭૩—પીવાનું પાણી ઘણુંજ સાફ, અને ઘણીજ સારી રીતે ગાળેલું હોવું જોઇએ. પીવાનુ પાંણી હંમેશાં ઉકાળીને ઠંડું પાડયા પછી, પીવા માટે કાંમમા લેવું વધારે સારૂં છે. એવી રીતે પીવાનું પાંણી ઉકાળ્યાથી પાંણીમા જે કાંઇબી રેાગના જંતુ (*Germs*) હોય છે, તો તેનો નાશ થાય છે, અને પાંણી પીવા લાયક બને છે. પીવાનું પાણી બીલકુલ બીલેાર જેવું સાફ હોવું જોઇએ, અને તેમા કાંઇબી વાસ, કે કસ્વાદ હોવો જોઇએ નહી.

૭૪—એવાં 'ડાયાબીટીક' દરદીઓને મલાઇ (*Cream*) નો ખોરાક વધારે લાભકારક થઇ પડે છે, કેમકે દુધના કરતાં તેમાં 'ચીકાસ–ચરબી' (*Fat*) નો ભાગ વધારે પ્રમાણમા રેહ છે.

૭૫—સઘળી જાતના 'અનફ્રમેન્ટેડ વાંઇન્સ' (*Unfermented wines*) માં 'આલકોહોલ' થોડે ઘણે દરજજે હંમેશા હોય છે.

(જુઓ પ્રમાણ ચીત્ર). એટલા માટે એવા સઘળી જાતના વાંઇન્સ પીધામા ગુણકારક હોતા નથી, કેમકે તે પીધાથી ઘણીક વાર માથું દુખવે છે, અને લીવર (કલેજાં) ઉપર પણ તે ખરાબ અસર કરે છે.

૭૬—એ રાંધીને ખાધું હોય તો ઠીક.

૭૭—એવા વીકારવાલાંઓને એના ખાધાથી ફાયદો થાય છે.

૭૮—એને દુધમા નાખી ગરમ કરી ઉપયોગમા લીધાથી, ઘણો ફાયદો થાય છે.

૭૯—એ પુષ્ટીકારક છે. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર).

૮૦—એમા લોહી સુધારવાનો ગુણ હોવા ઉપરાંત, સેહજ ઉંઘ લાવવાનો પણ ગુણ હોય છે.

૮૧—એ સેહલથી હજમ થાય છે, અને એથી કોઠો સાફ રેહ છે. (*Laxative*) વળી એ સેહજ પુષ્ટીકારક પણ છે.

૮૨—સમધાત પ્રમાણમાજ એનો ઉપયોગ કરવો. એ વધારે ઉપયોગમાં લીધાથી, લોહીનો બગાડો થાય છે, તેમજ દાંતને પણ નુકસાંન કરે છે. કાંદાના અચાર ખાવાં ઠીક ગણાય છે.

૮૩—એ વરગનાં લોકોને એથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

૮૪—એવા સૉસ (*Sauces*) બનતાં સુધી ખાધામા લેવા નહી.

૮૫—જેઓનુ 'લીવર' (કલેજું) બરોબર નહી હોય, તેઓને એથી ઘણો ફાયદો થાય છે. લીવર ઉપર એ ઘણી સારી અસર કરે છે, જો કે એ ઝાજું પુષ્ટીકારક નથી. (જુવો ચીત્ર).

૮૬—એ હજમ થતાં સેહજ વીલંબ લાગે છે, પણ કોઠો સાફ રાખે છે. (*Laxative*) એનો ઘણો ઉપયોગ કરવો નહી.

૮૭—ઘણો ચીકાસદાર, તેમજ ઘણો મસાલેદાર લેવો નહી.

૮૮—જેમ જોઇએ તેમ છુટથી લીધાંથી ફાયદો થાય છે.

૮૯—ફક્ત મટનનો સુપ લેજો.

૯૦—એમા પાણીનો ભાગ વધારે હોવાને લીધે, પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાઝું હોતું નથી. (જુઓ ચીત્રાકાર).

૯૧—સલગમ, ગાજર કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક હોય છે. જો સમધાત પ્રમાણમા ઉપ્યોગ કીધો હોય, તો તેથી જરાબી નુકસાંન થવાનો સંભવ રેહતો નથી. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર).

૯૨—મોટે ભાગે કોઇબી જાતની તાજી તરકારીનો ઉપ્યોગ કરવો નહી.

૯૩—એકાદ માફક આવે એવાં પીણાંનો સેહજસાજ ઉપ્યોગ કરવો.

૯૪—આરારૂટના જેહલું એ માફક આવે એમ નથી. (જુવો નંબર૭૮.)

૯૫—દુધ, અથવા તો કોકો સેહજ ગરમ કરી લેતા રેહવું.

૯૬—'કલૅરેટ' સીવાય બીજો કોઇબી વાંઇન માફક આવે એમ નથી.

૯૭—* * *

૯૮—કોઇબી પ્રકારનાં મીષ્ટાંણ, જેમા ઇડાં પડેલાં નહી હોય, તે ખાવામાં અડચણ નથી.

૯૯—થોડું હશે તો ચાલશે. પણ તેમાં બીલકુલ ચીકાસ હોવો જોઇએ નહી.

૧૦૦—આખા દીવસમાં અરધા પાંઇન્ટથી વધારે લેવું નહી.

૧૦૧—એમાં પુષ્ટીકારક તત્વનો ઘણોજ થોડો ભાગ હોય છે. (જુવો ચીત્ર). એ લોહીને ફાયદો કરે છે. એમાં લોખંડ (*Iron*)નો ભાગ હોવાથી 'એનીમીયા'ના દરદવાલાંઓને (એટલે લોહી વગરના આદમીઓને) ઘણો ફાયદો કરે છે.

૧૦૨—એ કોઠાને સાફ રાખી, દસ્ત લાવે છે. ગળાંને માટે જેઓ ફરીયાદ કરતાં હોય, તેમને એથી ફાયદો થાય છે.

૧૦૩—એ હજમ કરવું કઠણ પડે છે. કોઇબી જાતના ભીંગડાંવાલી મચ્છી ચાલુ ખાધાથી ઘણીકવાર એકાદ ચાંમડીનુ દરદ થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એવી જાતનો ખોરાક જેમ બને તેમ મોટે ભાગે પડતો મુકવો ઘટે છે.

૧૦૪—એ ગુણકારી છે. (જુવો નંબર ૨૩.)

૧૦૫—બપોરના ખાણાંને પ્રસંગે એ ખોરાક તરીકે વાપરવું જોઇએ નહી. એથી ઝાજો ટકાવ કે સધીઆરો મળે એમ નથી.

૧૦૬—એ સેહલથી હજમ થાય છે, અને ગુણ કરે છે. તો પણ ઝાઝી પુષ્ટી મળે એટલું બધું તત્વ એમા હોતું નથી. (જુવો ચીત્ર.)

૧૦૭—જયારે પાકેલાં હોય છે, ત્યારે દસ્ત સાફ લાવવાનો ગુણ ધરાવે છે. કાચી હાલતમાં ખાધાથી કોઠો કબજ કરે છે. (*astringent*).

૧૦૮—એમાં ફૉસફરસનો ભાગ ઘણોજ મોટો હોવાથી, મગજને પુરતી રીતે તાકાત અને પુષ્ટી મળે છે.

૧૦૯—ઘણાં સમધાત પ્રમાણમાંજ એનો ઉપ્યોગ કરવો. દીવસમાં બેથી વધારે વખત કદીબી ઉપ્યોગ કરવો નહી.

૧૧૦—એનામાં લોહીને સાફ કરવાનો ગુણ છે. પણ એથી બદહજમી અને બાદી થવાનો સંભવ રેહ છે.

૧૧૧—સઘળી ચરબદાર ખોરાકની ચીજોમાં, માખણ સર્વેથી વધારે સરસ, અને વધારે સેહલથી જરપત થાય એવી ચીજ છે. શરીરમાં ગરમી, અને તાકાત આપવા માટે એ ઘણું સારી રીતે જણાયલું છે, અને તે સબબને લીધેજ ઠંડીના દીવસોમાં માખણનો ઉપ્યોગ, ઉન્હાળાના દીવસો કરતાં વધારે પ્રમાણમાં થવો જોઇએ છે. (જુવો પુષ્ટીકારક પ્રમાણ ચીત્ર.)

૧૧૨—એવાં સુક્કા કોટળાંવાલા ફળો યાને સુક્કા મેવામા તેલનો ભાગ અતી ઘણો હોવાના સબબને લીધે બદહજમી થાય છે, અને એવાં ફળ સેહલથી જરપત થતાં નથી. સેહજસાજ ખાવાં.

૧૧૩—ખુલ્લી હવામા ઘણી સરખી કસરત કરવી. ખુલ્લી હવામા પગે ફરવા નીકળવું, ગાડીમાં ફરવા જવું, યા તો જો બનતું હોય, તો સાઇકલપર સ્વારી કરવી. સખત પ્રકારની કોઇબી કસરત કદીબી કરવી નહી.

૧૧૪—એ લોહીને સાફ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. તેમજ એ પુષ્ટી-કારક પણ છે. પણ એ પુષ્ટીકારક હોવા છતાં, એથી શરીરમાં માસનો કાંઇબી વધારો થતો નથી, કેમકે માસ વધારનારૂં તત્વ એમા ઘણુંજ નજીવું હોય છે. પટેટા સેહલથી હજમ થાય છે, પણ જયારે પકાવ્યા યા તળ્યાથી તે ચાંમડાં જેવા બની જાય છે, ત્યારે તે હજમ થવા મુસ્કીલ થઇ પડે છે.

૧૧૫—સેહજસાજ મચ્છી ખાવી.

૧૧૬—સલગમ કોઠાની કબજીયાત સેહજ ઓછી કરે છે. (*Laxative.*) એમા પુષ્ટીકારક તત્વ ઘણુંજ નજીવું છે. (જુવો ચીત્ર.) નબળી પાચનશકતીવાલાંને એ જરપત થાય એમ નથી, અને બાજે વખત તેથી બાદી થઇ આવે છે.

૧૧૭—કાચાં, યા ખાટાં કદીબી ખાવાં નહી.

૧૧૮—એથી કબજીયાત સેહજ ઓછી થાય છે. (*Laxative.*) એમા પુષ્ટીકારક તત્વ બહુજ નજીવું હોય છે. (જુવો ચીત્ર.)

૧૧૯—કેક, યા એવીજ બીજી ચીજો જ્યારે જોઇએ ત્યારે ખાવી, પણ રોટલી યા પાંઉને બીલકુલ બંધ કરી, એની ઉપરજ ગુજારો કરવો નહી.

૧૨૦—બ્રાંઉનું પાંઉ (*Brown bread*) બીજાં કોઇબી પાંઉ કરતાં વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

૧૨૧—નબળી પાચનશકતીવાલાંને એ હજમ થાય એમ નથી, કેમકે એમાં ચરબીનો ભાગ વધારે હોય છે.

૧૨૨—પાચનક્રીયાને એ ચોક્કસ દરજજે નુકસાંન કરે છે. ખાણાં ઉપર ખાતાં ખાતાં બરફવાલું ઠંડુ પીણું પીધાથી, ખાધેલો ખોરાક હજમ થતો અટકે છે.

૧૨૩—એ લોહી સુધારે છે, શકતી વધારે છે, અને ભુખની રૂચીને ફાયદો કરે છે. લીંબુનો રસ હાલ કેટલુંક થયું (*Lemon Juice*) 'ગાઉટ અને રૂમૅટીઝમ'ના દરદો ઉપર ખાસ ઇલાજ તરીકે ફતેહમંદી સાથ કારગત લાગે છે.

૧૨૪—'માલ્ટ-લીકર' (*Malt liquor*) યાને અનાજમાથી કાહાડેલો દારૂ, જો ખાતી વખતે પીવામાં લાધો હોય, તો તેથી હજમીઅત થાય છે. પણ જો તે વધારે પીધામા આવે, તો ખાધેલું હજમ થતું અટકે છે. ખાધા પછી એવો દારૂ પીધાથી, તબીયતને નુકસાંન થાય છે, તેમજ ખાધાની ઘણો વખત અગાઉ જો પીધો હોય, તો તેથી ભુખ ભાગી જાય છે.

૧૨૫—ચોકસ હદ સુધી એ ઘણો ફાયદો કરે છે. જો બાફીને એનો ઉપ્યોગ કીધો હોય, તો એ સેહલથી હજમ થાય છે.

૧૨૬—સખત પ્રકારની બીમારીમા થોડો ઉંચામાનો બ્રૅન્ડી પીધાથી ફાયદો થાય, એ બનવા જોગ છે.

૧૨૭—થોડાં પ્રમાણમા લીધાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨૮— * * *

૧૨૯—ઘણુંજ થોડું અને બીલકુલ ચીકાસ કે ચરબી વગરનુ (*Lean*) ગોસ ખાવું.

૧૩૦—જેમ બને તેમ ચીકાસ અને ચરબદાર ખાધામા લેવું.

૧૩૧—ચાહ, યા તો કાફીની સાથે હંમેશાં લેવું.

૧૩૨—નહી. એ માફક આવશે નહી.

૧૩૩—*Must not be sugar-cured.*

૧૩૪—'રોસ્ટ' કરી પકાવવું, પણ સેહજ અધચકરૂં રાખીને ખાવું. ખાતી વખતે સારી રીતે ચાવી ચાવીને ખાવું.

૧૩૫—'સ્ટુ' (*Stew*) બનાવી ખાવું, પણ તેમા પટેટા, ગાજર, અને એવીજ બીજી તરકારીઓ નાખેલી નહી હોવી જોઇએ.

૧૩૬—જાડાં-દોંગાં આદમીઓએ એ વસ્તુ બીલકુલ ખાવી નહી, કેમકે એથી શરીરમા માસનો વધારો થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે.

૧૩૭—એ બીલકુલ ખાવામા લેવું નહી.

૧૩૮—જો એમા ખાંડ બીલકુલ નહી હોય, અને જો 'સ્ત્રાંગ' નહી હોય, તો તે લેવામાં કાંઇ વાંધો નથી.

૧૩૯—કોકો પીવામાં અડચણ નથી, પણ તેમા બીલકુલ ખાંડ નાખવી નહી જોઇએ.

૧૪૦— * * *

૧૪૧—કલૅરૅટ, હૅાક, બરગંન્ડી, અને શૅરી, ફકત એટલી જાતનાજ વાંઇન પીવામાં લેવા.

૧૪૨—મીઠી પીસાબના મરજવાલાં દરદીઓની પીસાબમાં ખાંડનો ભાગ હંમેશાં થોડો કે ઘણો હોય છે. એવાં દરદીને પીસાબ ઘણી થાય છે. એ મરજવાલાં દરદીઓ ધીમે ધીમે નખાતાં, યાને તવાતાં

જાય છે. એ દરદ લાંબી મુદત સુધી ચાલુ રેહે છે. ઘણીકવાર એ દરદ ઓધે પણ ઉતરે છે. સ્ત્રીઓમા એ દરદ ઘણું સાધારણ હોય છે, અને તેઓમાં એ દરદ ઘણું કરી ૨૦ થી ૪૫ વરશની ઉંમર વચે લાગુ પડવાનો જયારે કાંઇક સંભવ રેહે છે, ત્યારે મરદોને ૩૦ અને ૪૫ વરશની ઉમર વચે તે લાગુ પડવાનો સંભવ રેહે છે. તોપણ જાણવું જોઇએ, કે જીંદગીની કોઇબી ઘડીએ એ દરદ આદમીને લાગુ પડે છે. એવાં દરદીના શરીરની ચાંમડી ઘણીજ સુક્કી હોય છે, તેઓને હંમેશાં ઘણી તરસ લાગ્યા કરે છે, અને તેમની ભુખ પણ વધારે મોટી હોય છે.

૧૪૩—સ્ટુ (*stew*) મટનનું બનાવેલું હોય, તો વધારે સારૂં.

૧૪૪—પટેટા યા તો એવીજ કોઇ બીજી પુષ્ટીકારક તરકારી, એની સાથે ભેલીને ઉપ્યોગ કરવો.

૧૪૫—લીલી દરાખમા લોહી સાફ કરવાનો ગુણ હોય છે, અને તે ઉપરાંત તે પુષ્ટીકારક પણ છે. એ ખાધાથી તાજગી મળે છે, અને મંનને રાહાત થાય છે.

૧૪૬—ગોસ થોડુંજ ખાવું. તળેલું ગોસ નહી ખાવું.

૧૪૭—હંમેશાં તાજું બનેલું વપરાસમાં લેવું. દુધ ઘણુંજ થોડું લેવું; બળકે નહી હશે તો વધારે બેહતર.

૧૪૮—ખોરાક દરએક વખતે થોડો લેવો, અને તે સેહજ ગરમ કરેલો હોવો જોઇએ.

૧૪૯—ફકત બીસ્કીટ ખાવી.

૧૫૦—ફકત 'ટોસ્ટ' ખાવા.

૧૫૧—એને દુધ સાથે મેળવીને ઉપ્યોગમા લેવું.

૧૫૨—ઇડાં જો કાચાં લીધાં હોય તો વધારે સારૂં, યા તો તે દુધ સાથે મેળવીને લેવાં.

૧૫૩—સેહજ બાફેલાં લેવાં. આખા દીવસમા એકથી વધારે લેવું નહી.

૧૫૪—ઘણાં સરખાં દુધ સાથે લેવું.

૧૫૫—બીફના કરતાં, મટન યા મેંઢાંનુ ગોસ એવાંઓને વધારે સરસ રીતે માફક આવે છે.

૧૫૬—વાસી પાંઉ, (એક દીવસનુ) અને તેબી બ્રાંઉનનુ પાંઉ, ખાધામાં લેવું.

૧૫૭—એથી ઘણી સરસ તાકાત મળે છે. એ ચાલુ ઉપયોગમા લીધાથી મોટો ફાયદો થાય છે. ઠંડીના દીવસમા ખાસ કરી એ વધારે ફાયદો કરે છે.

૧૫૮—માલ્ટ લીકર (*Malt Liquor*) ગમે તો લેજો.

૧૫૯—એ ફાયદાકારક છે. એનામા લોહીને સુધારવાનો ખાસ ગુણ છે. *(anti-scorbutic.)*

૧૬૦—એ માફક આવશે. (જુવો નંબર ૮૯૫.)

૧૬૧—બ્રાંઉનનુ પાંઉ ખાવું.

૧૬૨—ખાણું ખાધા પછી હંમેશાં એનો ઉપયોગ કરવો.

૧૬૩—ચીકાસ કે ચરબ વગરનુ (*Lean*) ગોસ ખાવું.

૧૬૪—જો દારૂજ પીવો હોય, તો ફકત 'બરગંન્ડી' માફક આવશે.

૧૬૫—એ માફક તો આવશે, પણ તળીને ખાવું નહી.

૧૬૬—જેમ બને તેમ મોકફ કરવું.

૧૬૭—હંમેશાં થોડાં માખણની સાથે એનો ઉપયોગ કરવો.

૧૬૮—જો દારૂજ પીવો હોય, તો ફકત 'કલૅરેટ' માફક આવશે.

૧૬૯—થોડું થોડું બાફેલું ખાધામા લેવું.

૧૭૦—બીલકુલ ચીકાસ વગરનું ઉપ્યેાગમા લેવું.

૧૭૧—એક દીવસનું વાસી ખાવું.

૧૭૨—ઘણુંજ થેાડું લેવું.

૧૭૩—જોઇએ નહી.

૧૭૪—ટોસ્ટ કરી, માખણ લગાડી ખાવું.

૧૭૫—રેાજ એકથી વધારે ખાવું નહીં.

૧૭૬—ચાહ મેાકુફ કરવી ઠીક છે. પણ જો લેવીજ પડે, તેા તે ઘણીજ કુમળી (*weak*) લેવી. એક આખાં ચાહનાં કપમા એકાદ ચમચીજ ખાંડની નાખવી.

૧૭૭—ફ્કત કાચાં ખાવાં.

૧૭૮—એ બદહજમી કરે છે, અને તેથી બાદી થવાનેા સંભવ રહે છે. એમા સેહજ જુલાબ લાવવાનેા ગુણ હેાય છે. (*Laxative.*)

૧૭૯—એનેા ભુંજીને ઉપ્યેાગ કરવેા.

૧૮૦—એનેા ઉપ્યેાગ ઘણેાજ થેાડેા કરવેા. ફરીયાદ જો સખત પ્રકારની હેાય, તેા એ બીલકુલ મેાકુફ કરવું.

૧૮૧—બદહજમીની સેહજ ફરીયાદ કરનારાંઓએ કેાકેાના બેથી ત્રણ કપ આખા દીવસમા જો લીધાં હેાય તેા તે માટે અટકાવ નથી. પણ તેથી વધારે પીવું નહી.

૧૮૨—ડીસ્પેપ્ટીક, યાને બદહજમીના દરદીઓએ ઠંડા પાણીના કરતાં ગરમ પાંણી પીધાથી, વધારે ફાયદેા થશે. દરએક વખતે ખાણું ખાધા પછી, જો એક ગ્લાસ ભરીને ગરમ પાંણી પીધાનુ ચાલુ રાખ્યું હેાય, તેા તેથી બદહજમી સારી થવાનેા સંભવ રેહ છે. સખત પ્રકારની બદહજમીના ઘણાક મરજો, એવી રીતે ગરમ પાંણી ચાલુ પીધાથી સાજા થયલા છે.

૧૮૩—કુમળી ચાહ પીવાની મનાઇ નથી, પણ તે માફકસર પીવી. એવાં માણસો માટે ચાહ બનાવવાનો સેહલ રસ્તો એજ છે, કે ચાહના પાતરાં ઉપર ગરમ ઉકળતું પાણી રેડીને, તુરતજ તે નીતારી લેઇ, ઉપયોગ લેવું.

૧૮૪—એકાદ બે કપથી વધારે પીવું નહી. ફરીયાદ જો સખત પ્રકારની હોય, તો ફકત દુધને ઉકાળી, તે ઉપરની મલાઇ કાહાડી લેઇને, તે પીધામા લેવું.

૧૮૫—એ લેવાઇ શકાશે, પણ—પણ ભલાંમણ કરવા જોગ નથી. (જુઓ જવાબ નંબર ૧૨).

૧૮૬—બનતાં સુધી મટન ખાધામા લેવું.

૧૮૭—એ ઘણું ખારૂં નહી હોવું જોઇએ.

૧૮૮—જો શોખ થતો હોય તો લેવું, પણ ભલામણ થઇ શકે એમ નથી. (જુવો જવાબ નંબર ૧૦૩)

૧૮૯—જો જરૂર પડે તો બ્રૅન્ડી, અથવા તો વ્હીસ્કી, સેહજ લેવો.

૧૯૦—ફકત ગરમ દુધ (મલાઇ કાહાડી લીધેલું) લેવું.

૧૯૧—ગોસનો 'સુપ' પેહલાં આપવો.

૧૯૨—ઍસ્પેરેગસ (*Asparagus*) ને નામે જણાયલી ઇંગ્રેજી તરકારી (જે તીનના ડબ્બામા પેક કીધેલી મળી શકે છે તે) સમધાત પ્રમાણમા ખાવી ભલામણ કરવા જોગ છે, કેમકે તેથી પીસાબ ખુલાસાથી થાય છે. તે હજમ થઇ શકે છે, અને તેથી કોઠો પણ સાફ રેહ છે (પ્રમાણ માટે જુવો ચીત્ર)

૧૯૩— * * *

૧૯૪—કોઇબી જાતના કઠોળ સાથ સરખાવતાં, એ ઘણા પુષ્ટીકારક રેહ છે, જો કે જરપત થવા સેહજ કઠણ છે. (જુવો ચીત્ર) પણ જો એ સમધાત પ્રમાણમા ખાધા નહી, તો ભારી પડે છે.

૧૯૫—એમા પુષ્ટીકારક તત્વના પ્રમાણુનો ભાગ ઘણોજ વધારે છે. (જુવો ચીત્ર.) એમા લોહી સુધારવાનો ગુણુ હોવાને લીધે, તબીયતને ઘણો ફાયદો કરે છે.

૧૯૬—જુના રૂમેતીઝમમા થોડો સોજનો વ્હીસ્કી, અને પાણી મેળવીને પીધાથી ફાયદો થાય છે. એ સીવાય રૂમેતીઝમના દરદીએ બીજી કોઇબી જાતનો દારૂ કદીબી પીવો નહી.

૧૯૭—એ મન અને મગજને તાજગી આપે છે, અને તેટલાં માટે ઘણું ફાયદાકારક છે.

૧૯૮—એમા ખાસ ગુણુ એવા છે, કે જેથી રૂમેતીઝમનો અટકાવ થાય છે.

૧૯૯—બ્રાઉનનું પાંઉ (*Brown or Whole-meal-bread*) ઘણુંજ સારી રીતે માફક આવે છે.

૨૦૦—આખા દાહાડામાં ત્રણથી વધારે કદીબી ખાવાં નહી.

૨૦૧—એ ફાયદો કરે છે.

૨૦૨—બ્રાઉનનુ પાંઉ થોડું થોડું ખાવું.

૨૦૩—એથી ભુખ લાગે છે.

૨૦૪—જેઓના શરીરમા લોહી નહી હોય, (*Anæmic* હોય) તેઓએ એ તરકારી જરૂર ખાવી.

૨૦૫—એ ફ્રુટ ખાધાથી કાંઇ પસીનો પડતો નથી.

૨૦૬—જ્યારે પાકેલાં હોય, ત્યારેજ ખાવાં.

૨૦૭—એ લોહીને સાફ કરેછે. એમા પેટ કબજ કરવાનો ગુણુ છે. (*Astringent*).

૨૦૮—કરંમદાં પાકાં હોય છે, ત્યારે સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. જેઓનો કોઠો કબજ હોય, તેઓએ એ ખાવાં નહી, કેમકે એમા એવો ગુણુ છે, કે તેથી કબજીઆત થાય છે. (*Astringent.*)

૨૦૯—આરારૂટ સેહલથી હજમ થઇ જાય છે. પણ તેથી કાંઇ જોઇએ તેવી શકતી કે પુષ્ટી મળતી નથી.

૨૧૦—જો 'આઇસીંગ્લાસ' (*Isinglass*) સાથે મેળવી લીધું હોય, તો ફાયદો કરે છે.

૨૧૧—ખુલ્લી હવા, ડપટેલું આંગ, અને સુકી હવા, એ ત્રણ ચીજ 'ડાયાબીટીસ'ના દરદીને ખાસ કરી ફાયદો કરે છે.

૨૧૨—એમા ચરબીનો ભાગ વધારે હોવાથી બરોબર હજમ થઇ શકતું નથી. જો વધારે ખાધું હોય, તો માફક આવતું નથી.

૨૧૩—ચરબી કે ચીકાસ વગરનું ગોસ હંમેશાં ખાવું.

૨૧૪—'મીન્ટ' (*mint*) ફુદનો. એમાં ભુખ લગાડવાનો ગુણ છે. એ સબબને લીધેજ એના પાતરાં જુદી જુદી જાતની તરકારીના સુપમા નાખવામાં આવે છે. એ લોહીને સુધારે છે, ભુખ લગાડે છે, અને આંકડીને તોડે છે. (*Stomachic and antispasmodic.*)

૨૧૫—એથી કાંઇ ચાંમડીને નુકસાંન થતું નથી.

૨૧૬—ડાયાબીટીસના દરદીને એથી કાંઇબી નુકસાંન થતું નથી.

૨૧૭— * * * મોધરી ખાધાથી ખાણુ હજમ થાય છે, અને બાદી થતી અટકે છે. ફેફસાં ઉપર એથી સારી અસર થાય છે, અને એથી લોહી સુધરે છે.

૨૧૮—એમા કોઠો કબજ કરવાનો ગુણ હોવાને લીધે, એ ફાયદો કરે છે. પણ વધારે લેવાની ભલામણ થઇ શકે એમ નથી.

૨૧૯—એ રાંધીને ખાવું.

૨૨૦—એ વરગના આદમીઓને એથી ફાયદો થાય છે.

૨૨૧—જો એ ટીખખું કે ખાટું નહી રાંધેલું હોય, તો સેહજ-સાજ ખાવામા વાંધો નથી.

૨૨૨—એ સમધાત પ્રમાણમાં ખાવું. વધારે ખાધાથી એ માફક આવશે નહી.

૨૨૩—ઘણુંજ ફાયદાકારક છે. પણ ઘણાં મોટાં પ્રમાણમા ખાવું નહી.

૨૨૪—'નરવસનૅસ.' અનેક જાતના થાય છે. ડીસ્પેપ્સ્યાથી પણ નરવસનૅસ થાય છે, અને તેથી કોઇ પણ જાતનો ડીસ્પેપ્સ્યા, નરવસનૅસના દરદનું એક કારણ લેખાયું છે. કોઇ વખત કબજીયાતથી, લીવર બગડયાથી. અથવા તો લોહી નબળું પડી ગયાથી પણ 'નરવસનેસ' લાગુ પડે છે. ચાહ, કાફી, દારૂ અને તંબાકુ, એ પણ 'નરવસની' બીમારીના કારણ ગણાય છે. નરવસનૅસની મુખ્યની નીશાંનીઓમા, સ્વભાવનું એકાએક ઉસ્કેરાઇ જવું, બેચેની, બેકરારી, એકાએક ભડકી ઉઠવું, તરેહવાર કલ્પણાઓ કરવી, તથા અંધારામા બીહીવું, એ મુખ્ય નીશાંનીઓ ગણાય છે.

૨૨૫—જો એ બરાબર હજમ થતું હોય, તો માફકસર લેવું.

૨૨૬—એ સારી કાંની માખણ સાથે જો લીધું હોય, તો ઠીક.

૨૨૭—એ મધ્યમ પ્રમાણમા લેવું.

૨૨૮—થોડુંજ, પણ ચરબી કે ચીકાસ વગરનું લેવું.

૨૨૯—ગરમ કપડાં ચાંમડી ઉપર પેહડવાં નહી, પણ નરમ રેસ્મી યા સુતરાઉ કપડાં પેહડવાં. ગમે તો એવાં કપડાંની ઉપર ગરમ કપડાં પેહડવાં.

૨૩૦—સુતરાઉ કપડાં કરતાં ગરમ કપડાં આંગ ઉપર રાખવાં વધારે સારાં છે. મોસંમ-મોસમના બાહાર પ્રમાણે, પેહડવાનો પોશાકો હંમેશાં હેરફેર બદલતાં રેહવું જોઇએ. બાંનુઓએ કંમર ઉપર ટાઇટ પટા, કે છાતી ઉપર ટાઇટ પેહરણ કદીબી પેહરવાં નહી.

૨૩૧—જેઓ મેહનત કે મજુરી કરતાં હોય, તેઓને મચ્છીનો ખોરાક પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. બપોરના ખાણાં પ્રસંગે ગોસના ખોરાક કરતાં કોઇબી મચ્છીનો ખોરાક વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

૨૩૨—આખા દીવસમા ઓછામા ઓછા બે કલાક દરએક આદમીએ ખુલ્લી હવામા રેહવુ જોઇએ. એવી કોઇબી સખત પ્રકારની કસરત નહી કરવી, કે જેથી પસીનો પડે. મધયમસર ઝડપે ચાલવાથી ઠીક કસરત થશે.

૨૩૩—કોઇબી જાતની તરકારી, જેમાં લોહી સુધારવાનો ગુણ હોય, તે કોઇબી પુષ્ટીકારક તત્વવાલા ખોરાક સાથે ખાધામાં લેવી.

૨૩૪—બાફેલાં ઇંડાં જેમ બને તેમ મધ્યમસર ખાવાં, અને આખી ડાળના ઇંડાં, જેમ બને તેમ ઓછાં ખાવાં. ઇંડાં જયારે કાચાં પીધામાં આવે છે, ત્યારેજ સર્વેથી વધારે ફાયદો કરે છે.

૨૩૫—એ માફક આવશે. જો દાંતના પારા સુજી આવેલા હોય, તો ગોસને બારીક પીસી યા વાટીને પકાવવું.

૨૩૬—તંબાકુ ખાધાથી, યા (બીડી) પીધાથી જેમ બને તેમ પરહેજ રેહવું, કેમકે તેથી ભુખ ઓછી થાય છે. જો તે લેવાની જરૂરજ પડે, તો રાતના છેલ્લા ખોરાક પછીજ લેવું.

૨૩૭—હાફ-બૉઇલ્ડ, અથવા તો કાચાં લેવાં.

૨૩૮—લીંબુનો રસ, અથવા તો 'લૅમન જ્યુસ' પાણી સાથે લીધાથી ફાયદો થશે, પણ તેમાં જરાબી સાકર કે ખાંડ નાખવી નહી.

૨૩૯—એ બાફીને ખાવી જોઇએ.

૨૪૦—જેઓ એ બીમારી માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓને બીડી પીવાની જો આદત પડી હોય, તો તે એકદમ મુકી દેવી, કેમકે તે ચાલુ રાખ્યાથી મોટું નુકસાંન થશે.

૨૪૧—'સ્ટુ' બનાવી જો ખાધું હોય, તો ફાયદો થાય છે.

૨૪૨—ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાંઓ માટે જે જે જરૂરીઆતોની ભલામણ આ દસ્તાવેજોમા કરી છે, તેના જેવીજ ભલામણ એઓને પણ થઇ શકે છે. (જુવો નંબર ૬૮૫.)

૨૪૩—રાઇ, અને એવાંજ બીજા ગરમ ખાસીયતવાલાં અચાર, બીલકુલ લેવાં નહી.

૨૪૪—ફીક્કાં, યા પીળા રંગના માણસોએ ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવુ જોઇએ. રોજ સહવાર તેમજ સાંજ બબે કલાક, એવાં માણસોએ ફરવા બાહાર નીકળવું. ખુલ્લી હવામાં જરા ઉતાવલે કદમે ચાલુ ફરવાથી, શરીરમાં લોહીના ફરવાની ઝડપ વધે છે, અને તેથી ચેહરાના રંગમાં રફતે રફતે મોટો સુધારો થતો જાય છે. તરવાની કસરત (બાથમા) કીધાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

૨૪૫—'જીંજર-કેક' (*Ginger Cake*) યા સુંઠની બીસ્કોટ વધારે સારો ફાયદો કરે છે.

૨૪૬—મધ્યમસર લેવું, પણ મસાલેદાર હોવું નહી જોઇએ.

૨૪૭—એ ફાયદો કરે છે; પણ જો મલાઇ સાથે ખાધું હોય, તો ઘણુંજ વધારે સારૂં.

૨૪૮—એના કરતાં ચાવલ વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

૨૪૯—એવાં દરદીઓએ ખુલ્લી હવામા, પોતાનો વખત કાહાડેલો વધારે સારો. ફરવા હરવાનું પ્રમાણ દરએક દરદીની શકતી અને શારીરીક હાલત ઉપર આધાર રાખે છે. ખઇના રોગની શરૂઆતમા બાઇસીકલ ઉપર બેસવાથી, ઘોડે સ્વારી કરવાથી, તેમજ બીજી કસરતો કીધાથી બેશક ફાયદો થાય છે. (ખઇના રોગ અને ઇલાજ માટે લંબાણ વીવેચન વાંચવું હોય, તો જુવો મારૂં છેલ્લું પુસ્તક સ્ત્રી-દરપણ.)

૨૫૦—મેંઢાંનુ ગોસ માફક આવશે, માટે જેમ બને તેમ તે ચરબદાર ખાધામા લેવું. સૉસનો ઉપયોગ કદીબી કરવો નહી.

૨૫૧—ફાયદો કરે છે. (જુવો નંબર ૪૮૮.)

૨૫૨—જરા અધકચરૂં રખાવીને યા અધકચરૂં રંધાવીને ખાવું. પણ સારી રીતે ચાવી ચાવી ખાવું.

૨૫૩—ઘણું ઘટ બનાવવું નહી.

૨૫૪—જો પાકાં હોય તોજ ખાવાં. કાચાં ખાવાથી નુકસાન થશે.

૨૫૫—ખુદરતી ઝરાનુ, યા એવુંજ કોઇ પાણી (*Mineral water*) માફક આવશે.

૨૫૬—જેમ બને તેમ પાણી થોડું પીવું, અને પ્યાસ મટે તે કરતાં વધારે જરાબી પીવું નહી.

૨૫૭—જો સારી રીતે અને સહુલથી હજમ થઇ શકે, તો તેથી ફાયદો થશે, પણ જેમ બને તેમ ઓછાં પ્રમાણમાજ લેવું જરૂરતું છે.

૨૫૮—જો ભુજીને ખાવાંમા લીધાં હોય, તો ઘણાં ફાયદાકારક છે. એક યા બે કે ત્રણ, જો બને તો રોજ ખાંધામા લેવાં જોઇએ.

૨૫૯—રોજ સહવારના પોહોરમા ઉઠતાંને વાર, કાંઇ પણ ખાધા પીધા વગર એક ટંમ્બલર ભરી પાંણી પીવું, તેમજ રાત્રે સુતી વખતે પણ તેમજ પીવાની ટેવ ચાલુ રાખવી, તેમજ દીવસમા જેમ બને તેમ જરૂર પડતાં છુટથી પાંણી પીવું.

૨૬૦—ધેાલ, અને એવીજ બીજી કેટલીક જાતની મચ્છીઓ ભારી તેમજ બેસ્વાદ હોવાને લીધે, ભલામણ કરવા જોગ નથી. વળી એ હજમ થવી પણ સેહલ નથી.

૨૬૧—સારી રીતે નીમક લગાડી ઉપ્યેાગમા લેવાઇ શકાશે.

૨૬૨—સારી રીતે બાફી-રાંધીને મરી મીઠાં સાથે ઉપ્યેાગ કરવેા.

૨૬૩— * * *

૨૬૪—અગરજો છોળીને તથા અંદરથી બીઆં કાહાડીને ખાધી હોય, તો ઘણું સારૂં.

૨૬૫—મીઠાસ, જેવા કે મધ, જામ, જેલી, મુરબ્બા, વીગેરે બીજી એવી સઘળી ચીજોનો ઉપ્યોગ, એ વરગનાં આદમીઓએ ઘણોજ મધ્યમસર કરવો જોઇએ. ખરૂં જોતાં તો એ સઘળાં વગર ચલાવવું જોઇએ.

૨૬૬—જેટલો જોઇએ તેટલોજ ખોરાક લેવો. વધારે લીધાથી નુંકસાન થશે.

૨૬૭—એ વરગનાં આદમીઓને જો દારૂ વગર ચાલતુંજ નહીં હોય, તો તેઓએ ફક્ત સોજો જીન (*Unsweetened Gin.*) લેવો. એ સીવાય બીજો કોઇબી દારૂ તેમને માફક આવનાર નથી. અને તેબી મધ્યમસર પ્રમાણમાંજ લેવો.

૨૬૮—જો કુમળી (*weak*) બનાવેલી હોય, તો મધ્યમસર લેવી. દુધ નાખવું, પણ અંદર ખાંડ નહી નાંખવી.

૨૬૯—બસ એકજ મધ્યમસર મોટો જેવો પટેટો, ખાણાં સાથે લેવો.

૨૭૦—સઘળાં ટીખ્ખાં અને ગરમ પ્રકારનાં મસાલેદાર અચાર, હંમેશાં ઘણાંજ સેહજસાજ ખાધામાં લેવાં.

૨૭૧—દુધનું પુડીંગ માફક આવશે.

૨૭૨—દીવસમાં ૩-૪ વખત ખાવું, અને થોડું થોડું લેવું.

૨૭૩—લેમોનેડ, જીંજરએડ, વીગેરે લેવાનું બંધ કરવું.

૨૭૪—સુપ, તેમજ ગોસની વાણીમાં 'બીફ' ની વાંણી પસંદ કરવા જોગ થઇ પડશે.

૨૭૫—આખા દીવસમાં એકજ લેવું, અને તેબી ઘણુંજ બાફેલું નહીં હોવું જોઇએ.

૨૭૬—ખાવાનું થોડું હોવું જોઇએ, અને તેબી ઘણુંજ ધીરે અને ધીમે ચાવીને ખાવું જોઇએ.

૨૭૭—ખોરાક તરીકે એ પસંદ કરવા જોગ નથી.

૨૭૮—જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ-(*Nervous Exhaustion.*) એ કાંઇ ખુદ દરદ નથી, પણ શરીરના સઘળાં જ્ઞાનતંતુઓની નબળી પડી ગયલી હાલત દેખાડનારૂં માત્ર એક ચીન્હ છે. એવાંઓના જ્ઞાનતંતુ-ઓમાં જોઇએ તેટલી તાકાત યા જોર હોતું નથી. મંન યાને મગજની ઉપર ચાલુ દબાંન થયાથી, યા મગજમારીના કાંમના ચાલુ દબાંનથી, (*Mental toil* થી) ઉંઘ ઉડી જવાથી, (*Loss of Sleep.*) ચાલુ ચીંતાથી, (*worry.*) તેમજ દારૂના લતથી, યા એવીજ કોઇ ચાલુ હરાંમ ઇલ્લતથી એવું પરીણામ આવે છે. એવાંઓ હંમેશાં જેમ ફીકાં હોય છે, તેમ લોહીઆર પણ હોય છે: તેમજ એવાંઓ જેમ પતલાં હોય છે, તેમજ જાડાં પણ હોય છે.

૨૭૯—એમા દુધ મધ્યમસર પીવું. જો સખત પ્રકારની બીમારી હોય, તો હંમેશાં દુધને 'પેપ્તોનાઇઝ' (*Peptonized*) કરીને પીવું.

૨૮૦—માફક આવશે. (જુવો નંબર ૨૦.)

૨૮૧—માફક આવશે, પણ કદીબી ઘણું લેવું નહી.

૨૮૨—માફક આવશે ખરૂં, પણ ભલામણ કરવા જોગ નથી.

૨૮૩—નાસ્તા અને બપોરના ખાંણા વચ્ચે ચાર કલાકનો તફાવત, અને બપોરના ખાંણા અને સાંજની ચાહ વચ્ચે ત્રણ કલાકનો તફાવત રાખવો જોઇએ. દીવસમા ચાર વખત ખાણું લેવું.

૨૮૪—મધ્યમસર લેવું. (જુવો નંબર ૫૮૭.)

૨૮૫—શરીરને શકતી મળે એવાં તત્વો એમા ઝાઝાં નહી હોવાને લીધે, માફક આવે એમ નથી.

૨૮૬—પેહડવાના કપડાં છાતી ઉપર અને બગલ આગળ કદીબી તંગ રાખવાં નહી જોઇએ. કોલર, બદીયાંન ગીરદા, અને ગળેબંધ હંમેશા ઢીળા હોવા જોઇએ. ઠંડીના કે ગરમીના દીવસોમા કોઇબી કારણે ગળાંને ગળેબંધ વડે એવી રીતે ડપેટી કે લપેટી નહી લેવું,

કે જેથી ઉકળાટ કે ગુંગળાટ થઇ આવે. કેમકે એવી રીતે ગળાંને લપેટી લીધાથી, સરદી લાગવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. પેહડવાનાં કપડાંનો રંગ, ઠંડીના દીવસો (*Winter*) મા ઘેરો, યાને (*Dark*), અને ગરમી (*Summer*) ના દીવસોમા, ખુલ્લો (*Light*) હોવો જોઇએ. આ વાત જાણીતી છે કે કપડાંના ઘેરા રંગો, સુરજના તપતાં કીરણો જલદીથી ખેંચી (*Absorb*) લેય છે. બાહારના પેહડવાનાં કપડાંની હેઠળનો પેહરવેસ ગરમ હોવો જોઇએ, અને તે (*Under-Clothing*), મોસમ—મોસમ પ્રમાણે બદલાતાં જવાં જોઇએ. સ્ત્રીઓની કંમર, અને પેટ તથા પીઠુ વીગેરે શરીરના ભાગો ઉપર તંગ પેહરવેસ કદીબી સજાવો જોઇએ નહી.

૨૮૭—હંમેશાં સુવા જવાની બરોબર અરધો કલાક આગમજ, રોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવું, અને દરએક ખાણાંની અરધો કલાક આગમજ રોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાનો નીયમ રાખવો.

૨૮૮—આખા દીવસમા તરસ લાગે ત્યારે ગમે એટલું પાણી પીવું. સહૈવારના ઉઠતાંને વાર જો ગરમ પાણીનુ એક ગ્લાસ હલવે હલવે પીવાનો નીયમ રાખ્યો હોય, તો તે વધારે સારૂં.

૨૮૯—*Physical Workers*. મેહનત કરનારાં આદમીઓને એવાં દીલ ઉસ્કેરનારાં પીણાં (*Stimulent*) ની જરાબી જરૂર નથી. સામટી રીતે લેતાં, એવી કીસમના પીણાંથી, એવાં આદમીઓની મેહનત કરવાની શકતી ઓછી થતી જાય છે. તોપણ જો એવું પીણું પીધા વીના ચાલતુંજ નહી હોય, યા કદાચ કોઇ વખત જો પીવું પડે, તો, 'સ્ટાઉટ' (*Stout*) વધારે સારી રીતે માફક આવશે.

૨૯૦—ખાંડ વગર, ભુંજીને ખાધામા લેવું !

૨૯૧—સોજજું પાણી પીવાની ખાસ તપાસ રાખવી. ફીલ્ટર-માથી ગળાયલુ પાંણી કાંઇ હંમેશાં સોજજું નીરમળ હોતું નથી.

એટલાં માટે દરએક પ્રકારનો શક દુર કરવા માટે પીવાના પાણીને હંમેશાં ઉકાળીને પીવું.

૨૯૨—એક, કે બે યા ત્રણ ચાર ચમચાથી, એ વધારે લેવું નહી, કેમકે એ વાંણી ઝાઝી માફક આવશે નહી.

૨૯૩—એવી દેહવાલાંઓને માટે એ નથી.

૨૯૪—પુષ્ટીકારક છે. (જુવો ચીત્રમાં પુષ્ટીનું પ્રમાણ.) એમા પુષ્ટીનુ પ્રમાણ વધારે હોવાથી એ ફાયદો કરશે.

૨૯૫—નયમાનુસાર તબીયતવાલાંઓને માટે (*Normal Health*) જે કાંઇ ચીજોની ભલામણ કીધી છે, તે સઘળી ચીજો એઓને માફક આવશે. (જુવો નંબર ૬૮૯).

૨૯૬—તબીયત અને શકતીને ટેકવી રાખવા માટે, બરાબર વખતસર ખાણું ખાવાની ઘણીજ જરૂર છે. દરએક વખત ખાણું ખાધા પછી ચાર યા પાંચ કલાકનો આંતરો વચમાં વહી જવા વગર, કાંઇબી બીજો ખોરાક કદીબી લેવો જોઇએ નહી. ફક્ત સહવારની ચાહનો નાસ્તો કીધા પછી, પેહલું ખાણું ત્રણ કલાકે લેવું. એ પછીના સઘળાં ખાણાં ચારથી પાંચ કલાકને આંતરે લેવાં. રાતનો ખોરાક જેમ બને તેમ હળકા પ્રકારનો અને સેહલથી હજમ થાય એવો લેવો. ખાણું ખાધા પછી કદીબી એકદમ સુઇ જવું નહી. સુવાની ઓછાંમા ઓછાં બે કલાક આગમજ, રાતનુ ખાણું ખાઇ લેવું જરૂરનું છે.

૨૯૭—શરીરને એ ઝાઝી પુષ્ટી આપે એમ નથી. (જુવો પુષ્ટી પ્રમાણ ચીત્ર.) એમા લોહી સાફ કરવાનો ખાસ ગુણ છે.

૨૯૮—એને માટે આ પત્રોમા સુચવેલી ખોરાકની ચીજો સીવાય બીજી કોઇબી ચીજોનો ઉપ્યોગ નહી કરવાની ખાસ ભલાંમણ કરવામા આવે છે. એટલાં માટે ખોરાકની ખાસ તજવીજ રાખવી. આઇ-

યાસીપણાની આદત જેમ બને તેમ મુકી દેવી, અને જેમ બને તેમ મંનને અને તંનને હંમેશાં રોકેલું રાખવાની તજવીજ કરતાં રેહવું. ખુલ્લી હવામાં ફરવા–હરવાનું ચાલુ રાખવું. (જુવો કસરતની કોલમ).

૨૯૯—દીવસનો થોડોક ભાગ, હંમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફરી હરીને કાહાડવો. પગે ચાલતાં ફરવા નીકળવું, યા બાઇસીકલ ઉપર બેસવું. પણ થાકી જાય ત્યાં સુધી એવી કસરતો કદીબી કરવી નહી. જેઓ તબીયત અને શકતીને સુધારવા, અને વધારવા ચાહતાં હોય, તેઓએ ઉપલા નીયમ હંમેશાં ધ્યાંનમા રાખવા. ખુલ્લી હવામા ફરવા હરવાની કસરત સરવેથી ઉમદા પ્રકારની ગણાય છે. ખાધા પછી એવી કોઇબી પ્રકારની કસરત કરવી નહી, કેમકે તેથી પાચનક્રીયામા ખલ્લલ થવાનો સંભવ રેહ છે.

૩૦૦—બાદી, એટલે પેટમા પવનનુ જમાવ થવું. એને અંગ્રેજીમા ફ્લૅચ્યુલંન્સ (*Flatulance*) કેહ છે. બદહજમીયતની એ એક નીશાંની છે. એ બીમારીનું પ્રાથમીક કારણ, માફક નહી આવે એવો ખોરાક, તથા બાદી ઉતપંન કરે એવાં બેહદ પીણાંને આભારી ગણાય છે.

૩૦૧—એવાં લોકને એથી કાંઇબી લાભ થાય એમ નથી. તોપણ ઉપયોગમા લેવાની કાંઇ અડચણ નથી.

૩૦૨— * * *

૩૦૩—સુકકો મેવો જેમ બને તેમ થોડો ખાવો; પણ તેના કરતાં તાજી ફ્રુટ ખાવાની વધારે ભલાંમણ થઇ શકે છે.

૩૦૪—ઠંડીના દીવસોમા ગરમી આપે એવો ખોરાક લેવો. (જુવો બીજાં દસ્તાવેજો.) જેઓને જરાજરામા સરદી લાગતી હોય, યા ખાંસી કે સલખમ થવાની તએહ હોય, તેવાંઓએ સરદી યા ઠંડીના

દીવસોમાં પોતાના ખોરાકની તજવીજ રાખવી. એવાંઓએ રોજ 'કૉદ-લીવર-ઑઇલ' યા તેની કોઇક બનાવટનો ચાલુ ઉપ્યોગ કરવો. રાબે-તાનો ખોરાક નીયમીત વખતેજ લેતાં રેહવું, અને ખાસ કરી જો હવા બગડેલી યા સરદ હોય, તો ખોરાક નીયમીત લેવાને ભુલવું નહી. દાખલા તરીકે ઓરડા માહેલી ગરમ હવામાથી નીકળી, એકદમ ઠંડી હવા, યા ખુલ્લી હવામા જવું નહી. તેમજ જે ઓરડામા પુરતી રીતે હવા આવજાવ કરતી નહી હોય, (*Badly ventilated*) તેનો જેમ બને તેમ ઉપ્યોગ કરવો નહી. જેમ બને તેમ ચોખી હવા દમમા લેવી, અને ખુલ્લી હવામા ફરવા હરવાની તજવીજ કરવી, પણ ધ્યાંન રાખવું કે તેમ કરતાં શરીરને ઠાક ચહડે નહી. ગળાંને કદીબી ગળેબંધ બાંધવો નહી. પગને સરદી લાગવા દેવી નહી. પગને જેમ બને તેમ સુક્કા રાખવા. સરદીનો સરવેથી સરસ ઇલાજ એજ છે, કે ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ એવી ઝડપે ફરવું, કે જેથી શરીરમા લોહીના ફરવાથી તેજી વધે, અને સરદીની મલીનતા ચાંમડીના છીદ્રોમાથી બાહાર નીકળી પડે.

૩૦૫—કોકો થોડાં દુધ સાથ લેવો, પણ ખાંડ વગર તેનો ઉપ્યોગ કરવો.

૩૦૬—ખુલ્લી હવામાં સારી રીતે ફરવા-હરવાની ખાસ જરૂર છે. પણ ઠાક ચહડે એટલું બધું કદીબી ચાલવું નહી. (જુવો કસરતની કૉલમ). તરકારી, તેમજ કબજીઆતને તોડે એવી ફ્રુટ ખાતાં રેહવું, કે જેથી કોઠો સાફ રેહ; અને અવારનવાર અંઘોળ પણ કરતાં રેહવું, કે જેથી શરીરની ચાંમડી સાફ રેહ. ખોરાકની બાબદ ઉપર ખાસ ધ્યાંન આપવાની જરૂર છે. જો કોઇબી ચીજની આદત પડી હોય, તો તેવી ટેવને એકદમ છોડી દેવી.

૩૦૭—ઘણાજ થોડાં પ્રમાણમાં લેવું, અને તેબી ફક્ત ચાહ યા કાફીની સાથેજ.

૩૦૮—એમાં શકતી મળે એવું તત્વ ઘણુંજ થોડું છે. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર.) લોકોને એવો ધકારો હોય છે, કે 'ખરીયાની જેલી'માં શકતી યાને પુષ્ટીનું તત્વ ઘણુંજ હોય છે, અને તે ખાધાથી શકતી આવે છે, જો કે તે સેહલથી હજમ થાય છે.

૩૦૯—જો પાચનશકતી બરોબર હોય, તો એ લેવાને વાંધો નથી.

૩૧૦—એથી જીવ જેવો ફાયદો થાય એમ નથી. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઘણુંજ ઓછું હોય છે.

૩૧૧—એ બપોરના ખાણાં સાથ ખાવું નહીં. જેમ બને તેમ એનો ઓછો ઉપ્યોગ કરવો.

૩૧૨—ઠંડીવાલી તેમજ મધ્યમસરની ગરમીવાલી જગ્યાઓ, લીવરની બીમારીવાલાં દરદીઓને સર્વેથી વધારે ફાયદાકારક થઈ પડે છે. અને એવાંઓની તબીયત ત્યાં જલદી સુધરી જાય છે.

૩૧૩—એ વરગનાં આદમીઓને લાયક એ નથી.

૩૧૪—એને દુધ અને ઇડાંની સાથે મેળવી જો 'પુડીંગ' બનાવી ઉપ્યોગમાં લીધું હોય, તો ઘણુંજ માફક આવશે.

૩૧૫—ખમીર વગરનુ પાંઉ વધારે ફાયદો કરશે. પાંઉનો હમેશાં 'ટોસ્ટ' બનાવી, તે ઉપર માખણ લગાડી ઉપ્યોગ કરવો.

૩૧૬—તાજી બોઇ ફાયદાકારક છે.

૩૧૭—ઘણીજ થોડી લેવી. એક આખાં ચાહના કપમાં એક ચમચીથી વધારે લેવી નહી. બીમારી જો સખત પ્રકારની હોય, તો ખાંડનો ઉપ્યોગ બીલકુલ કરવોજ નહી.

૩૧૮—તંગ તતરબંધ પોશાક પેહડવો નહી, કેમકે તેથી 'લીવર' બરોબર કાંમ કરી શકતું નથી, અને એ સબબને લીધે તેમા બીગાંડ થાય છે.

૩૧૯—એવાં આદમીઓએ ઓછામા ઓછું આઠ કલાક સુવું. જો મગજ ઉપર ઘણો ભાર પડયો હોય, યા મગજને ઘણી મેહનત પડી હોય, યા થાક ચહડી હોય, તો એથીબી એક કલાક વધારે સુતાથી વધારે ફાયદો થશે. એવી વખતે જેમ વધારે નીંદ આવશે, તેમ મગજને વધારે રાહાત મળશે.

૩૨૦—કદીબી એનો ઝાઝો ઉપયોગ કરવો નહી. બાર્લીને સેહજ ઉપયોગ કરવો.

૩૨૧—થોડાંક દુધ સાથે લેવું, અને તેમાં ખાંડ બીલકુલ નાખવી નહી.

૩૨૨—પાંઉનો ઉપયોગ કરવાની જો ખાએસ હોય, તો જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું. બનતાં સુધી 'હોલ–મીલ–બ્રેડ' (*Whole-Meal-Bread*) ખાસ કરી ખાધામા લેવી.

૩૨૩—આખા દીવસમા એક તંદરોસ્ત આદમી માટે, ૨ થી ૩ *પાંઈન્ટ પાણી પુરતું ગણાય છે. જ્યારે તરસ લાગે ત્યારેજ પાણી પીવાનો જો નીયમ રાખ્યો હોય, તો તે વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. તરસ લાગ્યા વગર પાણી પીવાની ટેવથી શરીરને મોટું નુકસાન થવાનો સંભવ રેહ છે. ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાની જો જરૂરજ પડે, તો થોડુંક પીવું, પણ ખાણું ખાવાની આગમજ પાણી પીધાથી, ખાધેલું ખાણું જરપત થતાં વીલંબ લાગે છે, કેમકે હોજરીમાં ખોરાકને સીજવવા માટે જે રસ એકઠો થયલો હોય છે, તે પીધેલાં પાણી સાથ મળી જવાથી, ખોરાક હજમ થતો અટકે છે.

૩૨૪—મધ્યમસરની ગરમ રૂતુ, ઘણી સારી રીતે માફક આવશે.

૩૨૫—જેમ બને તેમ સોજુ, સાફ, અને ઉકાળેલું પાંણી (*Soft-water*) પીવાની સંભાળ રાખવી. પથરીના મરજવાલાંઓએ પીવા-

* એક પાંઈન્ટમાં ૨૦ આંઉસ સમાય છે. કરતા.

ના પાણી વીશે ખુબ સંભાળમા રેહવું, અને ધ્યાંન રાખવુ કે પીવાનુ પાણી જરાબી ખણીજ પદાર્થના તત્વવાલું (*Hard*) હોય નહી.

૩૨૬—નયમાનુસાર તબીયતવાલાં આદમીઓ માટે ખાંનપાંનના જે જે નીયમો આ દસ્તાવેજોમા સુચવેલા છે, તેજ સઘળા નીયમો આ વરગવાલાંઓને આબાદ અનુકુળ થઇ પડશે. (જુવો નંબર ૨૯૬).

૩૨૭—જવાંનીના બાહારમા ઉપરતાં આદમીઓના કરતાં, મોટી ઉમરવાલાં આદમીઓ યાને (*Advanced age* વાલાંઓ) એ ઓછો ખોરાક લેવો, કેમકે તેમના શરીર માહેલાં જુદાં જુદાં અવયવોની ચલવલ, જવાંનોના શરીર માહેલાં અવયવો કરતાં ઓછી યાને મંદ થયલી હોય છે. ઉમરના પ્રમાણ પ્રમાણે અને આદમીના શરીર માહેલાં અવયવો (*Organs*) ની ચલવલ (*Activity*) ના પ્રમાણ પ્રમાણે, જો ખોરાકનું પ્રમાણ મોટી ઉંમરવાલાંઓ ઓછું કરતાં નથી, તો ગાઉટ, અને એવાંજ બીજાં દરદો ઉભરી નીકળવાનો સંભવ રેહ છે. જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક જો લીધો, તો તે સરવેથી વધારે માફક આવશે.

૩૨૮—જો કાફી લેવી હોય, તો તે ઘણીજ નરમ (*weak*) લેવી, અને તેમા ઘણું સરખું દુધ લેવું.

૩૨૯—જેઓ ઘણાં વરશ જીવવા માંગતાં હોય, અને જેઓ જીવીને તંદરોસ્ત રેહવા ચાહાતાં હોય, તેઓએ નીચલા ૧૦ નીયમ અખત્યાર કરવા.

૧—કોઇબી જાતનો શોખ હદબાહાર કરવો નહી. ખાસ કરી હંમેશાં ખાવાપીવામા સમધાતપણે કાંમ લેવું.

૨—ખાવા માટે જીવવું નહી, પણ જીવવા માટે ખાવું. એવો ખોરાક હંમેશા ખાવા માટે પસંદ કરવો, કે જેથી શરીરને

તાકાત અને પુષ્ટી મળે. પણ એવેા ખેારાક ખાવા માટે પસંદ નહી કરવેા, કે જેથી શરીરને એલજાંમ પુગે.

૩—ખુલ્લી અને તાજી હવામા જેમ બને તેમ વધારે વખત ફરવું યા રેહવું. રાતના સુવાના એારડાની બારીએા હવાના આવજાવ માટે ખુલ્લી રાખવી, અને બારીને મંથાલેના 'વૅન્ટીલેશંન' થેાડાં ખુલ્લાં રાખવાં. ઠંડીના દીવસેામા પણ એજ રીત અખત્યાર કરવી, કેમકે આયુશને લાંબા કરવાની આ એક ભેદભરી યુકતી છે.

૪—તંનને તેમજ મંનને જેમ બને તેમ સાફ રાખવાં. સફાઈ અને સુઘડાઇથી દુખ દરદ મેાટે ભાગે નાબુદ થાય છે.

૫—કેાઇબી ગમાનેા ગમ કરવેા નહી; કેાઇબી ખટપટ કે સંકટ પ્રસંગે ચીંતા કરવી નહી. ચીંતા જીવનેા કાળ છે. કેહવત યાદ રાખવી, કેઃ—

'ચીંતા અએસી ડાકણી, કાટ કલેજો ખાય,—
તબીબ બીચારેા કયા કરે, કહાં-કહાં દારૂ લગાય.

૬—અઇયાસીપણું મુકી દેવું. આળસાઇથી આયુશ ઘટે છે.

૭—સહવારના સકાળે ઉઠવું, અને રાતના વેહલાં સુઇ, પુરતી નીંદ ભેાગવવું.

૮—મંનના તરંગ, અને હવસેાને કાબુમા રાખવા.

૯—જીંદગીમા એક ચેાકસ નેમે કાંમ કરવું. કાંઇપણ નેમ વગર જેએા જીવે છે, તેએા કવચીતજ લાંબી ઉમર કાહાડે છે.

૧૦—દુઃખ સુખની એક ભાગીયેણ (પરણેતર) એવી કરવી, કે જેથી તમારેા ભવ સુખમાં ગુજરે. નાંહની ઉંમરે લગ્ન કરવાં નહી.

૩૩૦—ફક્ત 'કલેરેટ' સીવાય બીજો કોઇબી દારૂ માફક આવનાર નથી. પણ તેબી પાણી નાખી નરમ બનાવી પીવો. પણ જો દારૂ મુકી દીધો હોય, તો વધારે સારૂં.

૩૩૧—ઘણા સરખાં દુધ સાથે જો એ પીધું હોય, તો માફક આવશે.

૩૩૨—એ વરગના આદમીઓને કોઇબી જાતનો દારૂ પીવાની મનાઇ છે. સરદીની દેહવાલાંઓ જો એમ સમજતાં હોય, કે દારૂ પીધાથી આંગમા ગરમી આવે છે, તો તે વીચાર ભુલભરેલો છે.

૩૩૩—રાતી દરાખ (*Red currant*) ઠંડક કરે છે. એમા (*anti-putrescent*) વસણાઇ જતું અટકાવવાનો ગુણ હોવાને લીધેજ ઇંગ્રેજો 'રાતી દરાખની 'જૅલી' નો (*Red Current jelly*) ગોસ અને શીકારની વાંણી સાથે ઉપ્યોગ કરે છે.

૩૩૪—તંગ તતરબંધ પોશાકો કદીબી પેહડવા નહી. ગળાંને જેમ બને તેમ ખુલ્લું રાખવું. સ્ત્રીઓએ છાતી ઉપર તંગ પેહરણ પેહરવાં નહીં.

૩૩૫—તંબાકુથી મગજને ઘેન આવે છે, તેથી મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓએ, પોતાનુ કાંમ કરતી વખતે તંબાકુ તરક કરવો જોઇએ. તોપણ મંનની થાક ઉતારવા, ફકત ફુરસદને વખત સેહજસાજ તંબાકુનો ઉપ્યોગ કીધાથી ફાયદો થાય છે.

૩૩૬—બરંગ-ડી માફક આવશે. ખરૂ જોતાં તો કોઇબી જાતના દારૂની જરૂરજ નથી. મગજમારીનુ કાંમ કરનારાંઓને ખાધા પછી, તેમજ ખાણાની આગમજ દારૂ પીવાની આદત ખરેખર ઘણીજ નુકસાંનકારક થઇ પડે છે.

૩૩૭—આટાની બનાવટનો કોઇબી ખોરાક માફક આવશે નહી, એટલાં માટે, જેમ બને તેમ તે ઘણો થોડો થોડો ખાવો,

અને અઠવાડીઆંમાં બેજ વાર ખાવાનો નીયમ રાખવો. ફ્રુટનો ખોરાક બેશક મનમાનતો અને ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૩૩૮—'બીટર-એલ' (વિલાતમા બાટલીમાં ભરેલો) માફક આવશે. જોકે તેની કાંઇ જરૂર નથી. (જુવો નંબર ૧૨૪.)

૩૩૯—શરીરના દરએક અગત્યના માસના લોચા (*Muscles*) ની ઢીલચાલ થવી જોઇએ. તરવું, દોડવું, વીગેરે એવીજ બીજી કીસમ કીસમની કસરતો, માફક આવશે. સાઇકલ સ્વારી બીનજરૂરની છે, કેમકે જયારે અતેરૂં થાય છે, ત્યારે ઘણીક વાર તેથી હ્રદય (*Heart*) ઉપર માઠી અસર થાય છે.

૩૪૦—મટનનો ખોરાક મોટે ભાગે, સઘળી જાતનાં બાંધાવાલાંઓને માફક આવે છે. 'બીફ' (ગાયના ગોસ) કરતાં તે સેહલથી હજમ થાય છે. તે પુષ્ટીકારક હોવાથી, બીજા કોઇબી જાનવરના માસ કરતાં તેનો છુટથી ઉપ્યોગ થઇ શકે એમ છે. (જુવો પુષ્ટી પ્રમાણ માટે ચીત્ર.)

૩૪૧—લોહીના બગડવાથી ગાઉટ થાય છે. શરીર માંહેલાં લોહીની અંદર યુરીક ઍસીડ મોટાં પ્રમાણમાં ઉતપંન થવાથી, (*Uric acid*) લોહીની બગડેલી હાલતને લીધે ગાઉટનું દરદ લાગુ પડે છે. લોહીની અંદર આ એસીડના જમાવ થયાથી, નાંહનાં નાંહનાં સાંધાઓમાં સોજો આવી કલતર અને વેદના થવા માંડે છે, અને ખાસ કરી અંગુઠો એ દરદથી વધારે હેરાન થાય છે.

૩૪૨—હલકાં હલકાં પણ ગરમ કપડાં ખાસ કરી પેહડવાં.

૩૪૩—માફક આવશે. (જુવો નંબર ૨૧૪.)

૩૪૪— લીંબુ (*Lemons*) સીવાય, દરએક જાતની ફ્રુટ, બહુ નુકસાંનકારક થઇ પડે છે, તેથી તે તરક કરવી.

૩૪૫—સેહજસાજ ખાવું. 'ગ્રાૅગ-ચીઝ' બીલકુલ ખાવું નહી.

૩૪૬—સુક્રી, અને સેહજસાજ ગરમ હવા, જરૂર માફક આવશે.

૩૪૭—ડાયાબીટીસના દરદીઓને કોઇ વાર ઘણી ભુખ લાગતી હોવાથી, તેમના ખોરાક ઉપર કાંઇક અંકોશ રાખવો જરૂરનો થઇ પડે છે. આ દસ્તાવેજો અંદર જણાવેલી ખોરાકની વસ્તુઓનો નીયમ પ્રમાણે ઉપયોગ કીધાથી મોટો લાભ થવાની આશા રહે છે.

૩૪૮—એ લોહીને સાફ કરે છે, જો કે એમા શકતી આપનારૂં તત્વ કાંઇ ઝાઝું નથી. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર). એ અવારનવાર ખાતા રેહવું.

૩૪૯—ગરમ રૂતુથી દુર રેહવું. મધ્યમસરની ગરમ હવા માફક આવશે.

૩૫૦—એનો ઘણોજ જુજ ઉપયોગ કરવો.

૩૫૧—રોજ ઘણું સરખું સોજું દુધ ચાલુ પીધાથી ફાયદો થયલો જણાશે. જો દુધ માફક આવતું હોય, અને તે બરોબર હજમ થતું હોય, તો ફકત તેની ઉપરજ સંતોશ પકડવાથી મોટો ફાયદો થશે.

૩૫૨—નવ કલાકથી ઓછું નહી સુવું. દસ, યા અગીયાર કલાક સુતાથી વધારે ફાયદો થશે.

૩૫૩—ઓછાંમા ઓછાં આઠ કલાક સુવું. વેહલાં સુવું, અને વેહલાં ઉઠવું. હંમેશાં એવાંઓએ પોતાનુ માથું ઉત્તર દીશા (*North*) તરફ રાખીને સુવું.

૩૫૪—ગરમ પાણીથી રોજ અંઘોળ કરવી. (*Warm Bath.*) નાહતી વખતે આંગને સારી રીતે ચોળવું, અને નાહી રેહા પછી પેટ-પીડુ અને પાસળાંની બાજુઓ ખુબ તરેહથી મસલવાં. જો ટરકીશ બાથ લેવાના સંજોગ મળતા હોય, તો દર અઠવાડીએ એક વખત તે લેવાની તજવીજ કરવી.

૩૫૫—ચોકાસ વગરની કોઇબી મચ્છી એવાં માણસોને નકાંમી જેવી થઇ પડે છે.

૩૫૬—સુવા-બેસવાના ઓરડા ખુલ્લા અને હવા-ઉજાસવાલા રાખવા જોઇએ. મરીઆં વાળી સુવું નહી, કેમકે તેથી 'લીવર' (કલેજુ) દબાય છે, અને એવી રીતે સુતાથી લોહી કલેજાંમાબરોબર ફરતું અટકે છે. ચીંતા, ધાસ્તી, ફીકર, તેમજ ગુસ્સે થવા કે ચીરડાવાથી પરહેજ રેહવું. રોજ ખુલ્લી હવામા ફરવું હરવું. [જુવો કસરતની કૉલમ]. ખાવા પીવાનું બીજા દસ્તાવેજોમાં સુચવ્યા પ્રમાણે લેવું.

૩૫૭—બ્રાંઉન-બ્રેડ-(પાંઉ) ખાવું.

૩૫૮—એવાં આદમીઓને એ ચીજ માફક આવશે નહી.

૩૫૯—ચરબી વગરના બેકંન કરતાં ચરબદાર બેકંન વધારે જરે છે. બેકંન ઠંડીના દીવસોમા વધારે માફક આવે છે. ગરમીના દીવસોમા જેમ બને તેમ, એ ઓછું ખાધેલું સારૂં.

૩૬૦—માફક આવશે.

૩૬૧—એ માફક આવે એમ નથી.

૩૬૨—સાત કલાકથી વધારે સુવું નહી. રાત્રે વેહલાં સુવું, અને સહવારે વેહલાં ઉઠવું.

૩૬૩—જો ખાંડ લેવીજ પડે, તો ઘણીજ થોડી, યા સેહજ લેવી.

૩૬૪—મીઠી બીસ્કીટ કે પેસ્ત્રી ખાવાં નહી.

૩૬૫—એ લીવરને (કલેજાંને) ગુણકારી છે.

૩૬૬—એ માફક આવશે. ગુર્દા (*Kidney*) ની ઉપર એથી સારી અસર થાય છે.

૩૬૭—એ સેહલથી હજમ થાય એમ નથી, અને તેટલાં માટેજ જેમ બને તેમ એનો મધ્યમ પ્રમાણમાં, યા ઘણોજ થોડો ઉપ્યોગ કરવો.

૩૬૮—જેઓ એ મરજની ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓને એ કદીબી માફક આવે એમ નથી.

૩૬૯—હંમેશાં એના ઉપર થોડો ચીકાસ લગાડીને ઉપ્યોગ કરવો.

૩૭૦—નુકસાંનકારક છે. બીલકુલ ઉપ્યોગ કરવો નહી.

૩૭૧—એમા ચીકાસ ઘણો હોવાથી, એ માફક આવે એમ નથી.

૩૭૨—એ માફક આવે એમ નથી.

૩૭૩—ઘણી 'સ્ટ્રોંગ' ચાહ પીવી નહી, પણ નરમ(*weak*) ચાહ પીવી.

૩૭૪—ગરમીના દીવસોમા એનો ઉપ્યોગ જેમ બને તેમ ઓછો કરવો જોઇએ.

૩૭૫—સેહજસાજ મધ્યમપણે એનો ઉપ્યોગ કીધાથી ફાયદો થાય છે.

૩૭૬—આલકોહોલની બનાવટવાલાં સઘળાં પીણાં, માથાંના દુખારાના મુળ કારણ તરીકે ગણાય છે, અને તેટલાં માટે તેમને તરક કરવાં જોઇએ.

૩૭૭—જેમની પાચનશકતી મજબુત હોય, તેમને માફક આવે છે. એનો ઉપ્યોગ કોઇ કોઇ વાર કરવો, અને ગરમીની મોસમમા, બીલકુલ એને હાથ પણ લગાડવો નહી.

૩૭૮—એવાં આદમીઓએ, આ દીર્ઘઆયુશી-દસ્તાવેજોનો સારી રીતે ઉપ્યોગ કરવો ઘટે છે. સખત મેહનત, કે ઘણી કસરત બીલકુલ કરવી નહી. [જુવો કસરતની કૉલમ]. મંનના સઘળા જુસ્સાને

જેમ બને તેમ ઠંડા રાખવાની તજવીજ કરવી. ખુલ્લી હવામા જેમ બને તેમ વધારે વખત રહેવું, અને સુવા-બેસવાના ઓરડા, હવા-ઉજાવાળા રાખવા જોઇએ.

૩૭૯—જરપન થશે નહી, અને અવગુણ કરશે.

૩૮૦—એ જો સારી રીતે રાંધેલું હોય, તો ખાવામા અડચણ નથી, પણ એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કરવો.

૩૮૧— એવાં આદમીઓએ ચોકસ પ્રકારની કસરત કરવી જરૂરની છે. દાખલા તરીકે હલેસાં મારવા [*Rowing*] ની કસરત ઘણીજ ગુણકારી છે. તરવાની કસરતથી, તેમજ ખુલ્લી હવામાં ઉતાવલે કદમે ચાલવાથીબી ફાયદો થાય છે. પણ એ સઘળી કસરત હમેશાં મધ્યમસર કરવી જોઇએ.

૩૮૨ બીફ નહી, પણ મટન ખાવું.

૩૮૩—એ ફકત સોહરમને ખાતર વપરાય છે, એટલુંજ નહી પણ તે ઉપરાંત એમા આંકડીને તોડે એવો ('એન્ટી-સ્પૅઝમોડીક') ગુણ પણ સમાયલો છે. [*antispasmodic*]

૩૮૪—* * *

૩૮૫—એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કરવો.

૩૮૬—ડાયરીયાની બીમારી કદીબી ચલાવી લેવી નહી. ખાસ કરી નાહનાં બાળકો અને ઘરડાં આદમીઓ માટે એ એક જોખમભરી બીમારી થઇ પડે છે. ડાયરીયા જેવો લાગુ પડે, કે સઘળી જાતનો ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને દરદીને ફકત હલકા ખોરાક ઉપર રાખવું. દુધ અને કંજી [જાતજાતની.] જેવો ખોરાક ચાલુ કરવો. કાંજીમા થોડો 'આઇસીંગ્લાસ' [*Isinglass*] નાખીને બનાવ્યાથી,

તે વધારે ગુણકારી બનશે. એવે સમે કોઇબી ચીજ ઠંડી લેવી નહી, પણ સેહજ ગરમ લેવી. ડાયરીયા બંધ થતાં, પાછો તુરતજ ખોરાક ચાલુ કરવો નહી, પણ રફતે રફતે થોડું થોડું આપવાની શરૂઆત કરી, અસલ ખોરાક ઉપર દરદીને લાવી મુકવું. ચીકન, હાફ-બૉઇલ્ડ ઇંડાં, ભુંજેલી મચ્છી, વીગેરે સહેલથી હજમ થાય એવો ખોરાક શરૂ કરવો. (જુવો બીજાં દસ્તાવેજો.)

૩૮૭—બચ્ચાંઓને ચીકાસદાર ખોરાકની જરૂર છે. સોજું માખણ બચ્ચાંને છુટથી ખાવા દેવું.

૩૮૮—એ સેહજસાજ લીધું તો ચાલશે, પણ કોકો, અને ચોકોલેટથી વધારે ફાયદો થશે. (જુવો લીંબુની કૉલંમ.)

૩૮૯—હજમ થશે ખરૂં, પણ એથી ઝાઝો ધરવ મળે એમ નથી.

૩૯૦—એનો જો મધ્યમસર ઉપ્યોગ કીધો તો ઠીક છે.

૩૯૧— એ વધારે ખાધાથી માફક આવશે નહી. સેહજસાજ ઉપ્યોગ કરવો.

૩૯૨—ઘણું સ્વાદીષ્ટ અને ઘણું રસદાર ચીઝ (*Cheese*) ખાવું નહી. ડચ ચીઝ સારી રીતે માફક આવશે.

૩૯૩—એ સેહલથી જરપત થાય એવું નહી હોવાને લીધે, એનો ઉપ્યોગ કરવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી.

૩૯૪—આંઠ કલાક ઉંઘવા માટે પુરતા છે.

૩૯૫—એ એવી પ્રકૃતીવાલાંઓને માફક આવે એમ છે.

૩૯૬—આંઠ કલાકથી વધારે સુવું નહી. અધુરી ઉંઘથી માથું દુખવાનું દરદ લાગુ પડે છે. સુવાનો ઓરડો હવા અને ઉજાસવાલો હોવો જોઇએ.

૩૯૭—એનો બીલકુલ ઉપ્યોગ કરવો નહી. [વાંચો નંબર ૩૭૯.]

૩૯૮—એવાં આદમીઓને માફક આવે એવી, અને સેહલથી હજમ થાય તેવી મચ્છી ખવડાવવી.

૩૯૯—એ સેહલથી હજમ થાય એમ નથી.

૪૦૦—જો તમારી પાચનશકતી ઘણી સારી હોય, તો એ ખાવાની મનાઇ નથી.

૪૦૧—મધ્યમસર પ્રમાણુમા જો ઉપ્યોગ કીધો હોય, તો અડચણ જેવું કાંઇ નથી.

૪૦૨—જો બીલકુલ મોળું (મીઠાસ વગરનું) હોય, તો ફાયદાકારકછે.

૪૦૩—સુખેથી ઉપ્યોગ કરવો.

૪૦૪—બીલકુલ ઉપ્યોગ કરવો નહી. એવાંઓને માખણથી વધારે ફાયદો થશે, તેમજ તે માફક પણ આવશે.

૪૦૫—મંનને તેમજ તંનને ઘણી મેહનત આપવી નહી. ખોરાકના બાબમાં તપાસીને કાંમ લેવું. જે જે ખોરાકની વસ્તુઓની આ દસ્તાવેજોમાં સુચના કરી છે, તેમાથી માફક આવતી ચીજોને પસંદ કરવી. ગરમ પાણી ઘણું ગુણકારી છે, કેમકે તેથી પીતનું જોર નરમ પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

૪૦૬—બીલકુલ ઉપ્યોગ કરવો નહી, કેમકે તેથી પેટમા અવગુણ થવાનો સંભવ રહે છે. (*will continue the irritation of the bowels*).

૪૦૭—ચીકાસવાલી ચાંમડીની ઉપર એથી કાંઇ પણ અસર થતી નથી.

૪૦૮—છોકરાઓનુ બચપણ, પંદર વરશની ઉંમર સુધી ગણાય છે, કેમકે પંદર વરશ પછી છોકરાઓ જવાંનીના બહારમાં આવેલા

ગણાય છે. છોકરીઓનું બચપણ આપણા દેશમા ૧૩ થી ૧૪ વરશની ઉંમરે પુરૂં થાય છે, અને પંદર વરશમા તેઓ જોબનના બહારમા આવી, 'સ્ત્રીવેશ'મા આવેલી કેહવાય છે. કોઇ વાર છોકરીઓ એથીબી જલદી સ્ત્રીવેશમાં આવે છે.

૪૦૯—સેહજસાજ પ્રમાણમા લેવાઇ શકાશે.

૪૧૦—બીજાં કસ્સાં કરતાં એ વધારે માફક આવશે.

૪૧૧—થોડા પ્રમાણમા એનો ઉપ્યોગ કરશો, તો ઠીક છે.

૪૧૨—ઠંડીના દીવસોમા એ મધ્યમ પ્રમાણમા લેવાની ખાસ જરૂર છે. ચીકાસથી આંગમા ગરમી અને શકતી આવે છે, એટલુંજ નહી પણ ખોરાક તરીકે ખાધેલી કેટલીક વસ્તુઓને, શરીરમાં હજમ કરવાના કાંમમા, તે મદદ પણ કરે છે.

૪૧૩—*Passionate* યાને ગુસ્સાવાલાં આદમીઓએ હંમેશાં ધ્યાંન રાખવું, કે કોઇબી પ્રકારના સખત મનોવીકાર (*Emotions*) થી હાર્ટ (દીલ) ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે. એવી રીતે દરએક વખત ઉભરી નીકળતા ગુસ્સાથી, જીંદગીની હૈયાતી ચોકસ પ્રમાણમા ઓછી થતી જાય છે, એ બીના ભુલવી નહી. એટલાં માટે એવાં આદમીઓએ, પોતાના મંન ઉપર કાબુ રાખતાં શીખવું જોઇએ એટલુંજ નહી, પણ તે ઉપરાંત એવાંઓએ કેવા ખોરાક ઉપર રેહવું, અને કેવી રીતે સંસારમા વર્તવું, તે આ દીર્ઘાયુશી દસ્તાવેજો ઉપરથી માલમ પડશે.

૪૧૪—એનો ઉપ્યોગ મધ્યમ પ્રમાણમાં કરવો.

૪૧૫—એ વર્ગના આદમીઓ માટે એ ગુણકારી છે.

૪૧૬—જેમ જેમ મગજને વધારે કસવામા આવે, તેમ તેમ શરીર વધારે નબળું થવાના સંભવ રેહ છે. શરીર વધારે

મેહનત કરી શકતું નથી. મગજમારી કરનારાંઓ, કસરત કરનારા અને તાલીમબાજોના અખાડાની હરીફાઇમા સંતોશકારક પરીણામ દેખાડી શકતા નથી. મગજમારી કરનારાંઓને ચાલવાની, તેમજ લૉન-ટૅનીસ, કે એવીજ બીજી કસરતો અને રમત-ગમતો વધારે માફક આવે છે.

૪૧૭—મીઠી પીસાબનો મરજ, ફકત ખોરાક ઉપર સંભાળભરી તજવીજ રાખ્યાથી નરમ પડે છે, અને કોઇ કોઇ વાર તો તે સાજો પણ થાય છે. એ મરજવાલાંઓએ ખાંડ, તેમજ 'સ્ટાર્ચ'વાલી સઘળી ખોરાકની વસ્તુઓ બીલકુલ ખાવી નહી. ધ્યાંન રાખવું, કે મીઠી પીસાબના મરજથી દરદીનુ શરીર ખવાઇ-તવાઇ જાય છે, તેટલાં માટે જેમ બને તેમ દરદીએ પુષ્ટીકારક ખોરાક હંમેશાં લેતાં રેહવું.

૪૧૮—કદીબી ૭ કલાકથી વધારે સુવું નહી.

૪૧૯—બરોબર કસરત નહી કીધાથી, ઉંઘ આવતી નથી, એ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી. ઉંઘ વગરના આદમીઓએ હમેશાં મધ્યમસર મેહનત કરવી, પણ કદીબી ઠાક ચહડે એટલી બધી હદ સુધી મેહનત કરવી નહી.

૪૨૦—જો [રાતી] રેતી સેહજબી જતી હોય, તો એ ચીજનો કદીબી ઉપ્યોગ કરવો નહી.

૪૨૧—ચાહ જો નહી પીશો તો વધારે સારૂં, પણ જો પીવીજ હોય, તો જેમ બને તેમ વધારે નરમ (*weak*) બનાવી પીવી, અને તેમાં ખાંડ ઘણીજ થોડી નાખવી.

૪૨૨—ચાહના કરતાં એ વધારે સારી રીતે માફક આવશે નહી.

૪૨૩—તપાસજો, કે ઘણી 'સ્ત્રોંગ' નહી હોય. ઘણી 'સ્ત્રોંગ' ચાહથી માથું દુખવા માંડે છે.

૪૨૪—એ પુષ્ટીકારક હોવા ઉપરાંત શરીરની અંદર ગરમી પેદા કરે છે. ગરમીના દીવસોમા એનો ઉપ્યોગ ઓછો કરવો.

૪૨૫—બીજાં ગોસ્ત જેવું એ માફક આવશે નહી.

૪૨૬—રોજ ખુલ્લી હવામા ચાલુ મધ્યમસર કસરત કરતાં રેહવું, પણ કદીબી હાક ચહડે એમ કરવું નહી. સાઇકલીંગ, કે એવી બીજી કોઇ કસરત નહી કરવી, કે જેથી પસીનો પડે.

૪૨૭—જેઓ એ બીમારીની ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ એથી દુરજ રેહવું.

૪૨૮—સઘળો આધાર ઉંઘ ઉપર રેહ છે. જો સારી જેવી ઉંઘ આવતી હોય, તો આંઠ કલાક સુવું. સુતેલાંને કદીબી ઉઠાડવું નહી.

૪૨૯—એ માફક નહી આવશે. બચ્ચાંઓને એથી 'ટેપ-વરમ' (ચપટા કરમ) થાય છે.

૪૩૦—એનો ઉપ્યોગ ઘણોજ મધ્યમસર કરવો, નહી તો નુકસાંન કરશે.

૪૩૧—માફક આવે એવી કસરત કીધાથી બદહજમી થતી ઘણી વાર અટકે છે. પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે એવી કસરત મધ્યમસર પ્રમાણમાંજ કરતાં રહેવું. ચાલવાની કસરતથી 'ડીસ્પેપ્ટીક' લોકોને મોટો ફાયદો થાય છે. બીજી વાત ધ્યાંનમાં રાખવી, કે બદહજમીઅતવાલાંઓએ ખોરાક લેવાની આગમજ, તેમજ ખોરાક લીધા પછી કદીબી કસરત કરવી નહી. એવાં દરદીઓએ, નાસ્તો કીધા પછી, અને બપોરના ખાંણાનો વખત થાય તે આગમજ, કસરત કરી લેવી ફાયદાકારક છે. ભરેલાં પેટ ઉપર, તેમજ ખાલી પેટે કદીબી કસરત કરવી નહી.

૪૩૨—પાહાડી હવાથી વધારે ફાયદો થશે. પણ એવે ઠેકાંણે અગરજો જવાતું નહી હોય, તો ગામડાંની હવા પણ માફક આવશે.

૪૩૩— જેઓને 'બ્રાઇટ્સ-ડીઝીસ' (*Bright's disease*) હોય, તેઓએ એનો ઉપ્યોગ કરવો.

૪૩૪—મધ્યમસર પ્રમાણમા એનેા ઉપ્યેાગ થઇ શકે. એમા સેહજ જુલાબ લાવવાનેા (*Aperient*) ગુણ હેાય છે.

૪૩૫—ચેાખ્ખા, તેમજ મસાલેદાર મીષ્ટાંણ ખાવાં નહી.

૪૩૬—એનેા ઘણેાજ મધ્યમસર ઉપ્યેાગ કરવેા. (જુવેા નંબર ૮૫૨).

૪૩૭—સેહજસાજ પીજો, પણ ખેારાક લેતી વખતે ના પીતાં. ખેારાકની એક કલાક આગમજ યા એક કલાક પાછલ પીવું.

૪૩૮—લાઇમ-જ્યુસ યાને લીંબુના રસની મોસાલ, ખસના દરદવાલાંઓને એ ગુણ કરે છે. [*Anti-scorcbutic*]

૪૩૯—જરૂર કરતાં વધારે પીધાથી, ખેારાક હજમ થવાની ક્રીયાના કાંમમાં ખલલ થાય છે. ખેારાક ખાવાની આગમજ, યા ખેારાક ખાતાં ખાતાં કદીબી પીવું નહી.

૪૪૦—છેાકરાંઓને ખુલ્લી હવા અને ઉજાસ સાથ, રમતગમતની ઘણીજ જરૂર હેાવાને લીધે, તેમને ફરવા હરવાની દરએક જોગવાઇ કરી આપવી જોઇએ. તેઓને ઘરની બાહાર ફરવા અને દેાડધામ કરવા દેવી જોઇએ. તેમનેા સુવાનેા ઓરડેા, તડકું અને ઉજાસ તથા હવા આવે એવેા હેાવેા જોઇએ. છેાકરાંઓ, અંધારાંમાં રેહવાથી નબળાં અને ચીરડાઉ થઇ જાય છે. બચ્ચાંઓને હંમેશાં નાક વાટે દમ લેવાની ટેવ પાડવી, અને ચાલતી કે ફરતી વખતે મેાહેાડું બંધ રાખી ચાલવાની તેઓને આદત શીખવવી જોઇએ. એથી તબીયતમાં મેાટેા સુધારેા થતેા જશે, અને અનેક દરદેા થતાં અટકશે. વખતસર ખેારાક લેવાની પેહલ્લેથીજ ટેવ પાડવી જોઇએ. વખત કવખતે બચ્ચાંઓને કદીબી ખાવાનું આપવું નહી. અમુક વખતે ખુદરતી હાજતેાએ જવાની પેહલેથીજ ટેવ પાડયાથી ડાકટરની દવા કદીબી કરવી પડશે નહી. બચ્ચાંને જેમ બને તેમ જુલાબની દવા ઓછી આપવી, પણ તેને બદલે જુલાબ લાવે એવી ફ્રુટ (અંજીર, એપ્લ્સ, વીગેરે) આપતાં રેહવું.

૪૪૧—એમા ચરબી ઘણી ઓછી હોય છે. એ પુષ્ટીકારક અને હજમ થાય એવું છે.

૪૪૨—એ માફક આવે એવું નથી. વળી એથી શકતી આવે એમ પણ નથી. (જુવો નંબર ૩૦૮).

૪૪૩—કોઇપણ જાતનાં કોટલાંવાલાં સુક્કાં ફળ યા મેવો, જેમા તેલનો ભાગ ઓછો હોય છે, તે સેહલથી હજમ થાય છે.

૪૪૪—મીષ્ટાંણુ, યા પુડીંગ, જેમા ચીકાસનો ભાગ હોય, તે પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. પણ તે સેહલથી હજમ થાય, માટે થોડું ખાવું.

૪૪૫—એનો ઉપ્યોગ થોડાં પ્રમાણુમા કરવો.

૪૪૬—એ પુષ્ટીકારક છે, પણ હજમ થવું મુસ્કીલ છે. (જુવો ચીત્ર) એમાં તેલનો મોટો ભાગ હોય છે.

૪૪૭—આ દસ્તાવેજોમા લખાયલા ખોરાકની ટીપમાંથી, સંભાળીને ખોરાકની વસ્તુઓ શોધી કાહાડી, તેનો ઉપ્યોગ કરવો. પેટ આવવાની જરૂર હોવાથી, તે ચાલુ વખતસર રોજ આવતું રેહ એમ કરવા માટે, મુકરર કરેલે વખતે, રોજ હાજતે જવાની ટેવ પાડવી, યા નીયમ રાખવો. સહવારના નાસ્તો કીધા પછી, રોજ હાજતે જવાનો વખત મુકરર કરવાની ભલામણ થઇ શકે છે. જુલાબની દવાઓ જેમ બને તેમ લેવી નહી. જુલાબી અસરવાલી ફ્રુટ અને ભાજી–તરકારીનો ઉપ્યોગ જેમ બને તેમ કરવો.

૪૪૮—માલ્ટ–લીકર પીવો નહી. પીવાનું પાણી હંમેશાં ઉકાળ્યા પછી ગાળીને પીવું, કે જેથી પાણીમા જો કાંઇ જંતુ હોય, તો તે જંતુનો નાશ થઇ જાય. વળી દુધ તાજું અને સોજું હોવું જોઇએ, અને એજ કારણે તેને ઉકાળીને પીવું જોઇએ.

૪૪૯—સઘળાં પીણાં કરતાં એ પીણું વધારે દીલખુશ અને સરસ છે. એ પુષ્ટીકારક ઘણું છે, પણ અંદર ચરબીનો ભાગ હોવાથી થોડું ઘણુ ગરમ (*heating*) છે.

૪૫૦—માફક આવશે. (જુવો નંબર ૩૫).

૪૫૧—ખસના દરદવાલાંઓને એ ગુણ કરે છે, પણ કાંઇબી જીવ જેવું પુષ્ટીકારક તત્વ અંદર હોતું નથી. (જુવો ચીત્ર.)

૪૫૨—ભેજાંને સારી શકતી અને તાકાત આપે છે.

૪૫૩—એ મધયમસર ખાવું જોઇએ.

૪૫૪—એ પીણું પીધામાં જેટલુ સ્વાદદાર, તેટલું પેટમાં ગયા પછી નુકસાન કરનારૂ છે.

૪૫૫—એમા પુષ્ટીકારક તત્વ ઘણુજ થોડું છે. એની અંદર લોહી સાફ કરવાનો ગુણ હોવાને લીધે, એ ફાયદાકારક થઇ પડે છે. (*Blood purifier.*)

૪૫૬—જો મરજી થાય, તો સેહજસાજ લેજો.

૪૫૭—કાફી, કે કોકોના કરતાં સારૂં નથી.

૪૫૮—સેહજસાજ લેશો તો ચાલશે. (જુવો નંબર ૬૦).

૪૫૯—ચાહના જેટલું માફક આવશે નહીં.

૪૬૦—દારૂ (*Spirituous-liquors*) થોડો કે ઘણો પીધાથી હોજરીમાં સોજો આવે છે, અને ભેજાંને નુકસાંન કરે છે. જેઓની તબીયત ન્યમાનુસાર (*Normal*) હોય, તેઓને એવા દારૂની જરાબી જરૂર નથી. વ્હીસ્કી જો ખરેખર ઘણો ઉંચો હોય, તોજ અવગુણ કરશે નહી. બ્રેન્ડી પીધાથી નુકસાંન થશે.

૪૬૧—માફક આવશે.

૪૬૨—અગરજો રૂમેટીઝમ, ગાઉટ, યા રેતીના મરજની દેહ હોય, યા સેહજબી એ દરદની કસર લોહીમા હોય, તો એને બીલકુલ ખાતાં ના.

૪૬૩—પાંઉ (*Stale*) વધારે માફક આવશે.

૪૬૪—એ જો ખાવો, તો ખાંડ વગર ખાજો, નહી તો ના ખાતાં.

૪૬૫—બચ્ચાંના કપડાં એવાં તો ઢીળાં યા રમતાં હોવાં જોઇએ, કે તેથી બદંનના કોઇબી ભાગ ઉપર સેહજબી દબાંન થાય નહી. તે વજનમાં ઘણુંજ હલકાં હોવા જોઇએ, અને મોસમ પ્રમાણે ગરમ, કે સુતરાઉ, યા રેસમી હોવાં જોઇએ. કોઇબી કપડાંનુ પેહરણ, કંમર ઉપર જરાબી તંગ કે તાઇટ, હોવું નહી જોઇએ. તાઇટ કપડાં બચ્ચાંને બીલકુલ પેહડાવવાંજ નહી.

૪૬૬—ચાંમડીના દરદોમાં કીડ યા ખરૂજ (*Eczema*) એ એક સાધારણ દરદ છે. શરીરના કોઇબી ભાગ ઉપર તે થાય છે. પેહલાં શરૂઆતમા રાતી અરાઇ જેવું થાય છે, અને ઘવડયા પછી તેમાંથી કાંઇક ભીણાસ જેવું નીકળે છે. આ દરદ, ચાંમડીની અસલ હાલત બગડયાથી ઉતપંન થાય છે. દાખલા તરીકે ચોકસ જાતના ખરાબ રંગથી રંગાયલાં કપડાંનાં વસ્ત્રો પેહડયાથી, અથવા તો હલકી બનાવટ-વાલાં ખરાબ સાબુનો ઉપ્યોગ કીધાથી, તેમજ શરીરને નીતરોજ અંઘોળ કીધા વગર રાખ્યાથી, તથા ગરમી તેમજ ઠંડી વચ્ચે શરીરના ખુલ્લા ભાગોની જાળવણી જોઇએ તેમ નહી કીધાથી, એ દરદ લાગુ પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

૪૬૭—એ મટંનના જેટલું પુષ્ટીકારક નથી. (જુવો ચીત્ર) બેશક એ ચીકાસદાર છે, પણ એમા પાંણીનો ભાગ વધારે રેહ છે. નબળી હોજરીવાલાંઓને એ ખાવાની ભલામણ કરી શકાતી નથી.

૪૬૮—દરએક બાબદમાં દરએક જાતનું સમધાતપણું રાખવું ઘટે છે.

૪૬૯—ખઇનો રોગ ઇંગ્રેજીમાં 'કન્ઝંમ્પશંનને', [*Consumption*] નામે ઓળખાય છે. શરૂઆતમાંજ જો ચાપતા ઇલાજ લીધામાં આવે છે, તો એ રોગ નાબુદ થવાનો સંભવ રેહ છે. ખઇનો રોગ ઘણી વાર ઓધે ઉતરે છે. ઘણી વાર એ રોગ રહેવાના મકાંનોની ખાંમીભરી હાલતને લીધે પણ થવા પામે છે. રાત અને દીવસ ખુલ્લી હવા અને ઉજાસની એ દરદના રોગીઓને ઘણીજ જરૂર છે. સખત ઠંડીના દીવસોમા પણ દરદીના ઓરડામા હવાના આવવા જવાના મારગો (વૅન્ટીલેશંન) ખુલ્લા રાખવા જોઇએ. અલબતાં તેમ કરતાં દરદીના આંગને પવન નહી લાગે, તેની સંભાળ રાખવી. જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં, (*open air*) દરદીએ ઘરની બાહાર રેહવામા વખત કાહાડવો, અને માફક આવે એવી કસરત દરદીએ કરવી. (જુવો: કસરત-કૉલમ.) હવા ફેરફાર કરતા રેહવું. દરદની શરૂઆતમા દરીઆની સફર કીધાથી ઘણોજ ફાયદો થવાની વકી રેહ છે. (જુવો હવા-કૉલમ.) એ દરદમા નીયમીત વખતે ખાવું, નયમીત વખતે ફરવું, અને નયમીત વખતે સુવું, ખાસ જરૂરતનુ છે. દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજો બારીકીથી તપાસી, તેમાંથી ખોરાકની વસ્તુઓ ચુંટી કાહાડવી. દરદીએ મંનને શાંત રાખવું, અને કદીબી થાક ચહડે એટલી બધી કસરત કે મેહનત તેમજ ચીંતા કરવી નહી. (ખઇના રોગ માટે બારીક માહીતી અને ઇલાજ જાણવા હોય, તો વાંચો કરતાનુ છેલ્લું પુસ્તક સ્ત્રી-દરપણ.)

૪૭૦—સરદી યા ભીણાસવાલી જમીન ઉપર વસ્વું, યા તો તેવી જમીનની પડોસમા રેહવું, એ પણ એ દરદનું એક મુખ્ય કારણ ગણાય છે. માટે એવી જમીન ઉપર જો દરદીનુ મકાંન હોય, યા એવા લત્તાની પડોસમા પણ જો દરદીનું ઘર આવેલું હોય, તે

ત્યાંથી ખાલી કરી, સુકી જમીન ઉપર બંધાયલાં કોઇ હવા-ઉજાસવાલાં મકાંનમા જઇ રેહવું.

૪૭૧—એની અંદરના ચીકાસને લીધે એ પુષ્ટીકારક છે, પણ સેહલથી જરપત થશે નહી. (જુવો ચીત્રાકાર.) એ એકથી વધારે કદીબી ખાવાની તજવીજ કરવી નહી.

૪૭૨—એ ખાધાથી નુકસાંન થશે.

૪૭૩—આલ્કોહોલની બનાવટવાલા દારૂ માટે ભલામણ કરવામા આવતી નથી, પણ 'સ્ટાઉટ' દારૂ માફક આવશે. આખા દાહાડામાં એક પાંઇન્ટથી વધારે કદીબી લેતાં ના.

૪૭૪—એ હજમ થશે, અને એથી શક્તી પણ આવશે. એથી કોઠો પણ કબજ થશે. એનો ઉપ્યેાગ કોઇ કોઇ વખતેજ કરવો.

૪૭૫—ઉસ્કેરાઇ જનારાં આદમીઓના મગજ તેમજ શરીરને, સેહજબી ઉસ્કેરાવાનુ કારણ મળતાંજ તેમની હાલત ઉસ્કેરાઇ જાય છે. એવાં આદમીઓ પાછલથી બેવડાં નીરાસ અને નસોસ થઇ પડે છે. મંનને ઉસ્કેરનારાં કારણોમાં સંસારી બાબદો, સંસારી ફેસાદો, છટાદાર ભાશાંણો, ધારમીક વાદવીવાદો, પ્યાર અને પ્રીત, ખુશાલી, ગુસ્સો, અને સંગીત વીગેરે છે. તંનને ઉસ્કેરનારાં કારણોમા નાચવું, (*dancing*) જુસ્સાદાર રમતગમત, દારૂ, (*alcoholic liquors*) અને ચાહા તથા કાફી જેવાં પીણાં છે.

૪૭૬—મીઠી પીસાબવાલાં દરદીઓએ એ કદીબી ખાવું નહી.

૪૭૭—એ માફક આવશે. (જુવો નંબર ૪૯૫.)

૪૭૮—ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાંઓએ એ ખાવું નહી.

૪૭૯—ઠંડીની મોસમમાંજ એનો ઉપ્યેાગ કરવો, અને એક દીવસને આંતરેજ ફકત એ ઉપ્યેાગમાં લેવું.

૪૮૦—એ ઘણુંજ પુષ્ટીકારક છે. શરીરને જાડું કરવાનો એમાં ગુણ છે. એ શરીરના માસને તાકાત આપે છે. ખાંડનો ઉપયોગ, મોટી ઉમરના આદમીઓ મધ્યમસર જો નહી કરે, તો તેથી બેશક તેમને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

૪૮૧—ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં લેવું.

૪૮૨—હલકી જેવી કસરત (જેવી કે ચાલવાની કસરત) કીધાથી, પેટ અને પીઠના 'મસલ્સ' ઉપર સારી અસર થાય છે. ઘોડા ઉપર બેસવાની કસરતથીબી ફાયદો થાય છે ખરો, પણ ચાલવાની કસરત વધારે ભલામણ કરવા લાયક છે.

૪૮૩—એ મચ્છી પુષ્ટીકારક ખરી, પણ હજમ થવી ભારી પડે છે. એવી ચીકાસદાર મચ્છી, સરકા સાથે ખાધાથી જેરવવી સેહલ પડે છે.

૪૮૪—દારૂ (*alcoholic liquors*) લેવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી. પણ જો લેવાનો શોખજ થયો હોય, તો 'બીર' માફક આવશે. આખા દીવસમાં એક પાંઇન્ટથી વધારે પીવો નહી.

૪૮૫—એ ગુણકારક છે.

૪૮૬—એનો ઉપયોગ થઇ શકશે. (જુવો નંબર ૫૧૧.)

૪૮૭—એ સેહલથી હજમ થઇ શકશે.

૪૮૮—માખણ કે સોજું ઘી, જેટલું સેહલથી હજમ થાય છે, તેટલું સેહલથી બીજું કાંઇબી હજમ થતું નથી. ચોખું ઓલીવ-ઑઇલ (*olive oil*) પણ સેહલથી હજમ થાય એવો ચીકાસ છે, પણ તે ચોખું હોવું જોઇએ.

૪૮૯—ખોરાક ખાવામાં કંજુસાઇ કરતાં ના. જેમ આ દસ્તાવેજોમાં દરશાવ્યું છે, તે ઉપર અમલ કરશો, તો ફાએદો થશે.

૪૯૦—એ જો સારી કાંની રાધી હોય તો ચાલશે.

૪૯૧—ઘણોજ થોડો ઉપયોગ કરવો. દુધમાં ભીજવીને ખાજો, પણ દુધમા ખાંડ બીલકુલ નાખતાં નહી. આટાની બનાવટનો એવો ખોરાક ઉપરાસાપરી લેવાની ભલાંમણ કરી શકાતી નથી, તેનું ધ્યાંન રાખવું.

૪૯૨—અવારનવાર કોઈ કોઇ વખત એનો ઉપયોગ કરવો.

૪૯૩—એથી પાસાબ છુટશે, અને તેથી ફાએદો પણ થશે.

૪૯૪—નાસ્તો, અને બપોરના ખાંણા વચ્ચે પાંચ કલાકનો બરો બર અંતર રહેવો જોઇએ. બપોરના ખાંણા અને સાંજની ચાહ વચ્ચે ત્રણ કલાકનો અંતર રહેવો જોઇએ. ચાહ અને રાતના ખાંણાંની વચ્ચે, બરોબર ચાર કલાકનો અંતર રહેવો જોઇએ.

૪૯૫—બીસ્કીટ કડક અને સુકી હોય છે, અને તેથી ખમીર ઉત્પંન થાય એવું તેમા કાંઇબી નહી હોવાને લીધે, ચોકસ હદ સુધી તે જરપત થઇ શકે છે.

૪૯૬—એ લેવાઇ શકાય છે, પણ ચોકસ કારણોને લીધે એની ભલામણ થઇ શકતી નથી. (જુવો નંબર ૭૫).

૪૯૭—કરચલાં યા સાંઢના જેટલું એ હજમ કરવું ભારી નથી. પણ એથી લોહી બગડવાનો સંભવ રહે છે. (જુવો નંબર ૧૦૩).

૪૯૮—એ માફક આવશે. (જુવો નંબર ૩૮૩).

૪૯૯—રામસના જેટલો ચીકાસ એમાં હોતો નથી, અને તેથીજ એ સહેલથી હજમ થશે, પણ એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઘણુંજ ઓછું રહે છે.

૫૦૦—એ ઘણાજ થોડાં પ્રમાણમાં અને થોડા જથ્થામાં ખાજો. (જુવો નંબર ૪૮૭).

૫૦૧—જેટલો ગમે તેટલો એનો છુટથી ઉપયોગ કરવાથી એ ગુણ અને ફાએદો કરશે.

૫૦૨— એ માફક આવશે. (જુવો નંબર ૪૯૫)

૫૦૩—જયારે ગમે ત્યારે એનો ઉપયોગ કરજો, પણ થોડું થોડું ખાજો.

૫૦૪—એનો ઘણો થોડો ઉપયોગ કરવો.

૫૦૫—એ ઘણું પુષ્ટીકારક છે. એમાં લોહીનો ભાગ વધારે રહે છે. એ ગોસ્ત જરા જાડું હોવાને લીધે જેરવવું ભારી પડે છે. એટલાં માટે કોઇ કોઇ વખતેજ એનો ઉપયોગ કરવો. જો મટંન ત્રણ વખત ખાતાં હોવો, તો 'બીફ' એકજ વખત ખાવું.

૫૦૬—તાજાં 'બીફ' જેટલું એ માફક આવશે નહી. (જુવો નંબર ૩૮૪).

૫૦૭—ઠંડીના દીવસોમાં અવારનવાર ખાવું ઠીક છે, કેમકે એથી શરીરને શકતી, તેમજ ગરમી મળે છે.

૫૦૮—એ કદીબી માફક આવશે નહી. (જુવો ૩૭૯).

૫૦૯—એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાજું રેહતું નથી, પણ એ સેહલથી હજમ થઇ જાય છે. (જુવો ચીત્રાકાર). એનો ઉપયોગ 'બેકંન' યા તો 'હેમ' ની સાથે કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૫૧૦—એ સેહલથી હજમ થાય છે, અને ચોકસ દરજ્જે શકતી પણ આપે છે.

૫૧૧—એ એક ઉત્તમ પ્રકારનો મસાલો છે, પણ એનો ઘણીકવાર ગેરઉપયોગ કીધાથી, એ બદનામ થાય છે. જે જે ખોરાકની વસ્તુઓ જેરવવી ભારી પડતી હોય, તે હંમેશાં મરી સાથ ખાવી જોઇએ, કે તેથી તે જરી જાય.

૫૧૨—જો કુમળું હોય, તો થોડું ખાવું. 'હૅમ' જો ઘણું ખારૂં હોય (*Highly-salted*) તો ખાવુંજ નહી.

૫૧૩—ચીરડાઉ ખવાસવાલાંઓને એથી કાંઇ નુકસાંન થતું નથી.

૫૧૪—એ ખાધાથી શક્તિ મળે એવું એમાં જરાબી નથી, અને એનો ઉપયોગ કરવો પણ ઠીક નથી.

૫૧૫—એમા ચીકાસ યા ચરબીનો ભાગ વધારે હશે, તો જેરવવું ભારી પડશે. (જુવો નંબર ૪૭૧).

૫૧૬—એ ખાતાં ના.

૫૧૭—એ વરગના આદમીઓ માખણ સેહલથી જેરવી શકશે. કોઇબી જાતના ચીકાસના કરતાં માખણ વધારે માફક આવશે.

૫૧૮—જો એમા ચરબી કે ચીકાસ નહી હશે, તો માફક આવશે.

૫૧૯—પુષ્ટીકારક હોવાને લીધે એ ફાએદો કરશે, તોપણ એનો થોડા જથ્થામાં ઉપયોગ કરવો.

૫૨૦—જો પાચનશક્તી સારી હોય તો ખાજો, નહીં તો હાથ લગાડતાં ના.

૫૨૧—મેલાસક એ છુટથી ખાજો. ચીકાસ ખાવાની જરૂર હોય, તો માખણ સેહલથી હજમ થઇ શકશે.

૫૨૨—એ થોડુંજ ખાજો. વધારે નહી.

૫૨૩—જો ચરબીદાર નહીં હોય, તો સેહજ ખાજો.

૫૨૪—ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં એ ખાજો, અને ઘડિમાં એનો ઘણો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૫૨૫—એ નકામું છે. એ જરાબી ફાયદો કરશે નહીં.

૫૨૬—ગરમ પાણી ફાયદો કરશે. પીતવીકારવાલાંઓને એથી ફાયદો થશે.

૩૨૭—(*Excitable Persons*) ઉશ્કેરાઇ જનારાં આદમીઓને માફકસર કસરતની ઘણી જરૂર છે, કેમકે એવાં આદમીઓની 'નરવસ સીસ્ટમ' ઉપર તેથી ઘણીજ સારી અસર થાય છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની, ઝડપથી ચાલવાની, અને ઘોડેસ્વારી વીગેરે કસરતો માંહેલી કોઇબી કસરત માફકસરની કેહવાય છે. સાઇકલ-સ્વારી કરવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી. તોપણ સેહજસાજ સાઇકલનો ઉપયોગ કીધો હોય, તો અડચણ જેવું નથી.

૫૨૮—જો બીજી તરકારી સાથે એનો ઉપયોગ કીધો હોય, તોજ સારૂં. એમાં ખાંડનો ભાગ ઘણોજ હોય છે, પણ રાંધ્યાથી, તે માંહેલો મોટો ભાગ નીકળી જાય છે.

૫૨૯—એમાં કોબીના જેટલો પણ કસ હોતો નથી. પણ ખસનાં દરદીઓને એથી લાભ થાય છે. (*antiscorbutic.*)

૫૩૦—એ ઘણું થોડું જોઇએ. બચ્ચાંઓને એવી ચીજની કાંઇબી જરૂર હોતી નથી.

૫૩૧—રેતીનાં દરદવાલાંઓની પીસાબમાં ગુરદામાંથી, ઝીણા ઝીણા રેતી જેવા દાણા (*concretions*) પીસાબ રસ્તે પીસાબ સાથે બાહાર પડે છે. એવાં દરદીની પીસાબ તપાસતાં તે માલમ પડે છે. એવાં દરદીને જોકે થોડી પીસાબ થાય છે, પણ તે ઘણીજ વાસ મારતી હોય છે. રેતીનાં દરદથી હેરાંન થતાં દરદી, બદહજમી, બાદી, યા કબજીઆતથી પીડાતાં રેહ છે, અને તેમની ભુખ ઓછી થઇ ગયલી જણાય છે. આ રેતીના જેવા દાણા, જયારે એકબીજા સાથ ...ાંન એકઠા થઇ જોડાઇ જાય છે, ત્યારે તે 'પથરી' નાં નામે ઓળખાય છે. આ રેતીના દાણા કોઇ વાર સુફેદ, તો કોઇ વાર લાલ રંગના હોય છે. રેતીનાં દરદીને રેતી જયારે પસાર થાય છે, ત્યારે પીડુ અને જાંગના ભાગમાં સખત પ્રકારની વેદના થવા

માંડે છે. ઘડી ઘડી પીસાબની હાજત થતી હોય, એમ લાગે છે. બુખાર જેવું થઇ આવે છે, અને તરસ લાગ્યા કરે છે. પીસાબ ઘણીજ સખ્તીથી થાય છે, અને તે ઘણીજ ગંધ મારતી હોય છે, વીગેરે.

૫૩૨—તંબાકુની બીડી પીધાથી કેટલાંકોના ચેહરા ફીકા, યાને લોહી વગરના ચેહરા હોય, એવા થઇ જાય છે. આ પરીણામ તંબાકુથી લોહીમાં થતા ફેરફારને લીધે આવે છે.

૫૩૩—કોઇ કોઇવાર એનો ઉપ્યોગ કરવો.

૫૩૪—જેઓને 'ગાઉટ' હોય, તેઓએ એનો ઉપ્યોગ કરવો નહીં.

૫૩૫—એ વરગના આદમીઓને એ માફક આવશે નહી.

૫૩૬—એ ફાયદો કરશે. પણ જો કાચું ખાધું હોય, તો વધારે સારૂં.

૫૩૭—કોઇબી જાતનું આંથેલું ગોસ, (*Salted meats*) એવાં આદમીઓને કદીબી માફક આવશે નહીં.

૫૩૮—બચ્ચાંને લાયક અને તેમને સારી રીતે માફક આવે એવો એમાં ચીકાસ છે.

૫૩૯—જવાંનોને એથી ખાસ ફાયદો થાય છે.

૫૪૦—અવારનવાર એનો ઉપ્યોગ કરી શકાય. ધ્યાન રાખવું, કે મરઘાં, બટકાં, તેમજ મારેલા શીકારનું ગોસ, બકરાં-મેંઢાંનાં ગોસની બરોબર હોતું નથી.

૫૪૧—બચ્ચાંઓને એ ખવાડવું નહીં, કેમકે તેથી બચ્ચાંને પેટમાં કરમ (*Thread-worms*) થાય છે.

૫૪૨—ઘણું ચીકાસદાર કે ઘણું મસાલેદાર, તેમજ ઘણું ખાટું યા-ટીખ્ખું હોવું જોઇએ નહી.

૫૪૩—સુકકી-ગરમ હવા (*warm-dry climate*) વધારે સારી માફક આવશે.

૫૪૪—બહારગામની હવાથી વધારે સારો ફરક પડશે. શેહરના કરતાં ગાંમડાંની હવાથી વધારે સારી અસર થશે. ઠંડી હવા, યાને જે હવામાં અવારનવાર ફેરફાર થયા કરતો હોય, તે હવા માફક આવનાર નથી. પીવાનાં પાણીમાં સમાયલી ચોક્કસ ચીજોથી એ મરજ લાગુ પડે છે, માટે પીવાનાં પાણીની ખાસ તપાસ કરાવવી. ગરમ હવાવાલી જગ્યામાં રેહનારાં મોટે ભાગે એ મરજથી જવલેજ હેરાન થાય છે.

૫૪૫—* * *

૫૪૬—એ થોડું ખાધું હોય, તો અડચણ નથી. (જુવો નંબર ૪૮૭).

૫૪૭—એ માફક આવશે, પણ ચાવલના જેટલો ફાયદો કરશે નહીં.

૫૪૮—દીવસમાં જો એકજ વખત ખાધું હોય, તો એ માફક આવશે.

૫૪૯—એ સેહજસાજ ખાવું જોઇએ. (જુવો નંબર ૮૨).

૫૫૦—એ એક માફક આવે એવો મસાલો છે. (જુવો નંબર ૪૩૬).

૫૫૧—જેઓને રાતા રંગની રેતીનો મરજ હોય, તેઓને એ નુકસાન કરે છે, પણ સુફેદ રંગની રેતી જેઓને પીસાબમાં જતી હોય, તેઓને એ ફાયદો કરે છે.

૫૫૨—એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કીધાથી ફાયદો થાય છે.

૫૫૩—માલ્ટ-લીકર (*Malt liquors*) પીવો હોય, તો આખા દીવસમાં અરધી પાંઇન્ટથી વધારે કદીબી પીવો નહીં. બીટર એલ (*Bitter Ale*) જો પીધો હોય તો વધારે સારૂં.

૫૫૪—ગોસના જેટલી શકતી એથી આવનાર નથી (જવો ચીત્રાકાર). એ જેરવવું ભારી પડે છે, તેમજ વળી એ ગરમ પણ છે.

૫૫૫—એ જો કોઇ કોઇ વાર ખાધું હોય, તો અડચણ નથી.

૫૫૬—એ એવું પીણું છે, કે તેને માટે કાંઇબી ખાસ વાંધો નથી; પણ એના કરતાં કોકો વધારે સારી રીતે માફક આવશે.

૫૫૭—એને સારૂ ભલામણ થઇ શકતી નથી. (જુવો નંબર ૪૫૪).

૫૫૮—એ તાજગી બક્ષે અને દીલખુશ કરે એવું છે, અને તેથી એ માફક આવશે.

૫૫૯—એથી મગજને રાહાત અને તાજગી મળશે.

૫૬૦—જયારે મેહનત કીધા પછી આંગ ગરમ થયલું હોય, (*over-heated*) ત્યારે ઘણું પીવું નહીં. હંમેશાં ખાધા પછી પીવાનો નીયમ રાખવો.

૫૬૧—ઘણાં મધ્યમ પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કરવો. (જુવો નંબર ૪૭).

૫૬૨—ચાહના કરતાં એનાથી પીતનું જોર વધારે થશે.

૫૬૩—જો ઘણી જાગ (*Strong*) નહીં હશે, તોજ માફક આવશે.

૫૬૪—એ પુષ્ટીકારક ખરૂં, પણ જેરવવું ભારી પડશે. જેમ બને તેમ મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાવું.

૫૬૫—જેત તરસ લાગી હોય તોજ પીજો. ખાતાં ખાતાં કદીબી પીવું નહીં, એ વાત ધ્યાંનમાં રાખવાની જરૂર છે. ખાઇ રેહા પછી, યા તો ખાવાનું પુરૂં કરીને પીવું.

૫૬૬—શરીરનાં મસ્લ્સને એથી ઘણોજ ફાયદો થશે. તબીબો એને (*Muscles-food*) તરીકે ઓળખે છે. એમાં ખાંડ (*Sugar*) નો ભાગ ઘણો મોટો રેહ છે.

૫૬૭—એની જરાબી જરૂર નથી. (જુવો નંબર ૪૬૦).

૫૬૮—ગરમીના દીવસોમા એ એક ફાયદાકારક પીણું છે.

૫૬૯—એને બીલકુલ તરક કરવું જોઇએ.

૫૭૦—એની બનાવટ મોટે ભાગે કોકોને મળતી આવે છે, પણ એમાં ચીકાસ અને ખાંડ (*Fat and Suger*) નું પ્રમાણ ભારોભાર હોય છે. કોકો માફક આવે છે. ચોકોલેટ પીધાથી, પેટ ભારી થતું હોય, એમ કેટલાકોને લાગે છે.

૫૭૧—ઍરેટેડ વૉટર્સ (*Erated Waters*) સામાન્ય રીતે ઠંડાં પીણાં તરીકે વપરાય છે. તાજગી અને ઝમઝમાટભરયો જે સ્વાદ એ પીણાંથી મળે છે, તે એ પીણાં સમાયલી કારબૉનીક-એસીડ ગ્યાસ ની અસર છે. એવાં પીણાં કદીબી મોટાં પ્રમાણમાં પીવાં નહીં, તેમજ એવાં પીણાં પીવાની ચાલુ આદત પણ રાખવી નહીં.

૫૭૨—એ ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં ખાવું.

૫૭૩—એક પીણાં તરીકે એ બીલકુલ નકામું છે. એ માફક આવશે નહીં.

૫૭૪—સેહજ પ્રમાણમાં એનો જો ઉપયોગ કરશો, તોજ એ માફક આવશે.

૫૭૫—એ ઘણી સરખી તરકારી સાથ ખાશો, તોજ સારૂં.

૫૭૬—તાજી તરકારીનો ભાગ એની સાથે વધારે લેવો.

૫૭૭—જો બીડી પીવીજ હોય, તો ઘણીજ મધ્યમસર પીવી.

૫૭૮—એમાં સમાયલાં ચીકાસદાર પ્રમાણને લીધે, એ વરગનાં આદમીઓને, જો તેમની પાચનશકતી સારી હશે, તો તેઓને ચોક્કસ હદ સુધી એ માફક આવશે. એટલું છતાં, ધ્યાંન રાખવું, કે મધ્યમ પ્રમાણમાં કોઇ કોઇ વારજ એ ખાધામાં લેવું.

૫૭૯—સોજું પાણી તાજગી બક્ષનાર છે.

૫૮૦—ગોસમાં સમાયલું પુષ્ટીકારક તત્વ નીકળી જાય, એવી રીતે કદીબી કોઇબી ગોસને ધોવું કે પકાવવું નહીં. એટલાં માટે

જયારેબી શકતી મેળવવાની મતલબથી ગોસનો ઉપ્યોગ કરવો યા કરાવવો હોય, ત્યારે એવી રીતે તેને પકાવવું, કે મજકુર તત્વ તેમાંથી કોઇબી રીતે નીકળી જતું રેહ નહીં.

૫૮૧—એ જેરવી શકાય એવું છે, પણ જેટલું ધારવામાં આવે છે, તેટલું પુષ્ટીકારક નથી. (જુવો ચીત્રાકાર.)

૫૮૨—* * *

૫૮૩—જો મન થતું હોય, તો સેહજસાજ ખાજો.

૫૮૪—એ વરગનાં લોકોને એના કરતાં કોઇ સેહલથી હજમ થાય એવી મચ્છી, વધારે માફક આવશે.

૫૮૫—ઘણાં સરખાં માખણની સાથે એ ખાધાથી માફક આવશે.

૫૮૬—જો એને સારી રીતે બાફીને ચેરવ્યા પછી એનો ઉપ્યોગ કીધો હોય, તો એ હજમ થઇ શકશે. એ પુષ્ટીકારક છે. (જુવો ચીત્રાકાર.)

૫૮૭—જાયફળ, જાવંત્રી, લવંગ અને તજ, એ સાધારણ તેજાણાં તરીકે વપરાય છે. સમધાત પ્રમાણમાં જો એનો ઉપ્યોગ કીધો હોય, તોજ તે મતલબ સારે છે, તે ધ્યાંનમાં રાખવું.

૫૮૮—ચોખા યા મકરૂનીના જેટલો ફાયદો એથી થશે નહીં.

૫૮૯—ગરમ પાણીથી અંઘોળ કરી, શરીરની ચાંમડીને સાફ રાખવી, જેથી ચાંમડીનાં છીંદ્રા મારફતે, શરીર માંહેલાં લોહીમા સમાયલી મલીનતા નીયમીત બાહાર નીકળતી રેહ. દરરોજ સહવારના પોહોરમાં છાતી અને ખભાંને ઠંડા યા દરીઆનાં પાણી વડે 'સ્પંજ' (*Sponge*) કીધા બાદ, સારી રીતે આંગને ઘસડીને લુંછી નાખ્યાથી, હાંફણનાં જોરમાં ઘટાડો થશે.

૫૯૦—એમાં ભુખ લગાડવાનો ગુણ છે.

૫૯૧—સૉસની બનાવટમાં જાતજાતનો મસાલો વપરાય છે. એનો મધ્યમસર ઉપ્યોગ કીધાથી પેટમાં ભુખ લાગે છે, અને ખાધેલું જરપત થાય છે.

૫૯૨—એ માફક આવે એવી તરકારી નથી. કદાચ એથી દરદીના દરદનું જોર વધે.

૫૯૩—એના કરતાં બીજી કોઇ ફ્રુટ કાં નહી ખાતાં?

૫૯૪—માલ્ટ-લીકર (*malt-liquors*)ના ઉપયેાગથી ચીકાસવાલી ચાંમડીને કાંઇબી ફાયદો થનાર નથી.

૫૯૫—એ જો ચીકાસ વગરનું હશે, તોજ માફક આવશે.

૫૯૬—પુડીંગસના જેટલું એ માફક આવશે નહીં.

૫૯૭—એ થોડાં પ્રમાણમાં જો ખાધું હોય, તો સારૂં છે. એથી પેટ સાફ આવે છે, અને પીસાબ પણ ખુલાસાથી થાય છે. (*Aperient and Diuretic.*) જો હદબાહાર એનેા ઉપયેાગ કીધો, તો આંખ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે.

૫૯૮—રોજ ફુકકાં પાણી વડે સ્પંજ-બાથ લીધાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. એથી સ્ક્રોફ્યુલા જો એાધે ઉતરેલું હોય, યા સ્ક્રોફ્યુલાની દેહ હોય, તો તે ઉપર પણ સારી અસર થાય છે. સ્પંજ બાથ લીધા પછી શરીરને સારી રીતે ટુવાલ વડે ઘસડીને લુંછી નાખવું.

૫૯૯—એનેા ઉપયેાગ થઇ શકશે.

૬૦૦—એ પુષ્ટીકારક અને મંન ઉત્તેજક છે, પણ સેહલથી હજમ થાય એવું નથી.

૬૦૧—એ ઘણું પુષ્ટીકારક છે. (જુવેા ચીત્રાકાર). પણ જો એનેા મધ્યમસર ઉપયેાગ નહીં કરશેા, તો બાદી થશે.

૬૦૨—ગરમ કપડાં પેહડવાં, (*next to skin*) અને જેમ જેમ રૂતુમાં ફેરફાર થતેા જાય, તેમ તેમ ગરમ કપડાંના ફુમાસમાં પણ ફેરફાર કરતાં રેહવું. ગરમ કપડાંની ઉપર જે કપડાં પેહડેા

* સ્પંજ-બાથ કેમ લેવાય છે, તે વીશે વાંચેા 'સ્ત્રી-દરપણ'વાળું મારૂં પુસ્તક. કરતા.

તે એવી રીતે પેહડવાં કે પસીનો પડયા પછી સરદી લાગે નહીં. ગળાંને કદીબી ડપેટવું નહીં, કેમકે તેમ કીધાથી ગળાંને સરદી લાગવાનો સંભવ રેહ છે.

૬૦૩—એમાં ચરબીનો ભાગ વીશેષ રેહ છે. એનો સમધાતપણે ઉપ્યોગ જો નહીં કીધો, તો એ કદીબી માફક આવશે નહી.

૬૦૪—એનો થોડો ઉપ્યોગ કરવો. એને કદીબી તળીને ઉપ્યોગમા લેવું નહીં.

૬૦૫—મચ્છી તાજી હશે, તો ચાલશે.

૬૦૬—એ સેહલથી હજમ થશે, પણ એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ કાંઇ જીવ જેવું નથી.

૬૦૭—* * *

૬૦૮—એને માટે ભલાંમણ થઇ શકતી નથી. (જુવો નંબર ૩૦).

૬૦૯—નાજુક અને નબળાં બચ્ચાંઓ, જેઓને ખઇ, રૂમેટીઝમ, અને ગુરદાનાં દરદો, તેમજ જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ, ઓધે ઉતરેલી ધારવામાં આવતી હોય, તેમજ જેઓને જરાજરામાં સરદી લાગુ પડતી હોય, યા તેવી પ્રકૃતી યાને દેહવાલાં બાળકો ધારવામા આવતાં હોય, તો તેઓએ, સુકી હવા (*Dry-warm-climate*) વાલી જગ્યામાં પોતાનું બચપણ પુરૂં કરવું જોઇએ.

૬૧૦—એ વરગના આદમીઓને, એ ખાસ કરી માફક આવશે.

૬૧૧—જીંદગીની શરૂઆતમાં, કોઇબી જાતના દારૂ (*alcohol*) નો ઉપ્યોગ કરવો, કે કરાવવો નહીં. તેમ કીધાથી શરીરની વધ અને ઉધરભાવ ખીલતો અટકી પડે છે, અને અનેક જાતનાં બીજાં નુકસાનો થાય છે.

૬૧૨—સામાન્ય નબળાઇ લાગુ પડયાથી તંદરોસ્તી ધીમે ધીમે દુર્બળ થતી જાય છે, અને શરીનું જોર પણ રફતે રફતે શકતીહીન

બને છે. મનની તેમજ તંનની શકતીઓ પણ પોતાનું બળ ખોઇ દે છે, અને સેહજમાં થાકી જવા માંડે છે.

૬૧૩—એનો ઉપ્યોગ થોડાં પ્રમાણમાં કરવો. બાજે વખત એ માફક આવશે નહીં, તેનુ ધ્યાન રાખવું.

૬૧૪—એને સારી રીતે બાફી-ચેરવીને સરકા યા સૉસ સાથે ખાવું.

૬૧૫—સર્વે જાતનાં ગોસ કરતાં 'પૉર્ક' જેરવવું ઘણુંજ ભારી પડે છે, કેમકે તેમાં ચરબીનો ભાગ ઘણોજ વધારે હોય છે. નબળી હોજરીવાલાંઓને એ કદીબી જરે એમ નથી. એનો ઘડી ઘડી તેમજ ચાલુ ઉપ્યોગ કરવો નહીં, પણ કોઇ કોઇ વારજ ખાવું, અને ત્યારેબી ઘણાં થોડાં પ્રમાણમાં લેવું. ગરમીના દીવસોમાં 'પૉર્ક' કદીબી ખાવું નહીં, અને એ રાંધતી વખતે ઘણીજ સારી તરકીબથી પકાવવું.

૬૧૬—એ જો ખાંડ વગર પકાવી થોડો ઉપ્યોગ કરશો, તોજ માફક આવશે.

૬૧૭—એ એકથી વધારે ખાતાં ના.

૬૧૮—શરીર જયારે હદથી જયાદા ચરબીને લીધે ફેલાઇને ફરબે બને છે, ત્યારે તેવાં આદમી જાડાં યા દોગાં કેહવાય છે. મરદોના કરતાં ઓરતો અકસર કરી વધારે પ્રમાણમાં જાડાં હોય છે. જાડાંપણાંના અનેક કારણો હોય છે. ઘી, તેલ અને ચરબદાર ખોરાક, તથા ખાંડ અને સ્ટાર્ચવાલી વસ્તુઓ ખાધાથી શરીરની એવી હાલત મોટે ભાગે થાય છે. એ ઉપરાંત જાડાંપણું ઓધે પણ ઉતરતું આવે છે. અયાસીપણું, અને તેની સાથે દારૂનો ચાલુ શોખ, એ પણ જાડાંપણાનાં કારણ ગણાય છે.

૬૧૯—ગરમ હવાવાલી જગ્યા (*warm climate*) વધારે માફક આવશે.

૬૨૦—એ ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં ખાજો.

૬૨૧—એ જેરવવું સેહલ નથી. થોડું ખાશો તોજ હજમ થશે.

૬૨૨—ગોળનો સીરો (*Treacle*) બચ્ચાંને માફક આવશે. એથી સાફ પેટ આવે છે. (*Laxative*).

૬૨૩—ફક્ત યા સેહજ ગરમ પાણીની અંઘોળ વધારે ફાયદો કરશે, કેમકે તેથી ચાંમડીને કરાર થશે. પણ અંઘોળનું પાણી ખારૂં (***Hard water***) નહીં હોવું જોઇએ. નળનુ પાણી સરવેથી વધારે ઉત્તમ, અને પસંદ કરવા જોગ છે. જો ખસ, યા ખીડ ઘણીજ સખત લાગતી હોય, તો તેવી વખતે સાબુનો ઉપેયોગ કદીબી કરવો નહીં. જેઓની ચાંમડી એવી હોય, તેઓએ, 'કોલ-ટાર-સોપ' (*Coal Tar Soap*) ચાલુ વાપરવો. ખસના દરદીએ, દરીઆનાં પાણી વડે કદીબી અંઘોળવું નહીં.

૬૨૪—ખસ, યા ખરૂજવાલાં દરદીઓએ, દારૂ (*alcohol*) ને એકદમ તરક કરવો જોઇએ.

૬૨૫—સરદીની દેહવાલાંઓનાં શરીર માહેલી ગરમી, મજબુત બાંધાના આદમીઓ કરતાં વધારે ઓછી હોય છે. એ સબબને લીધે, હવામાં ફેરફાર થતાંજ, એવી દેહવાલાંઓ ઉપર તેની અસર ઝટ લાગુ પડે છે. ખાસ કરી ગરમી પછી હવા જો ઠંડી નીકળે છે, તો તેની અસર સરદીની દેહવાલાંઓ ઉપર એકદમ થાય છે.

૬૨૬—એ થોડું ખાજો પણ તળીને ખાતાં ના.

૬૨૭—દર બે ખોરાક વચ્ચે પાંચ કલાકનો ગાળો નાખવો જોઇએ. આખા દીવસમાં ત્રણ વખત ખાવાનો નીયમ રાખવો.

૬૨૮—એમાં ભારોભાર ચીકાસ હોવાને લીધે, એ પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. એ જો મધયમસર ખાધું નહીં, તો કદીબી જરશે નહી.

૬૨૯—એ જેમ બને તેમ, અને જ્યારે ગમે ત્યારે છુટથી ખાજો. એ વરગનાં આદમીઓને એ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

૬૩૦—ફીકરાંના મરજવાલાંઓએ, તેમજ જેઓને ફીકર થવાની સેહજબી આદત હોય, તેઓએ એ ચીજ તરક કરવી.

૬૩૧—મોટી ઉંમરના આદમીઓને પુરતી નીંદની ઘણીજ જરૂર છે. મોટી ઉંમરનાં આદમીઓએ દસ કલાક સુધી ઉઘાવું જોઇએ.

૬૩૨—એમાં ચીકાસનું તત્વ વધારે રેહે છે. મજબુત પાચન-શક્તિવાલાંઓએ પણ ઘણાંજ થોડાં પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ફીડ કે ખરૂજ યા ચાંમડી ઉપર, અવારનવાર કાંઇબી દરદ થવા જેવી જેઓની દેહ હોય, તેઓએ એ બીલકુલ તરક કરવું.

૬૩૩—રોજ સુમરેતાં પાણીની અંઘોળ (*Tepid Bath*) કીધાથી ફાયદો થશે.

૬૩૪—ટેકડીની હવા, યા તો દરીઆની હવાથી ફાયદો થશે. તબીબો ફરમાવે તે મુલક તરફ, ખઇના રોગની શરૂઆતમાંજ અગર જો દરીઆની લાંબી સફર કીધી હોય, તો તેથી મોટો લાભ થાય છે.

૬૩૫—સઘળી જાતની સખત પ્રકારની કસરતો કીધાથી જો પસીનો પડતો હોય, તો તેવી કોઇબી કસરત કદીબી કરવી નહી. ધ્યાન રાખવું કે ઘરની બાહાર તેમજ ઘરની અંદર એટલી બધી મેહનત નહીં કરવી, કે જેથી આંગ ન્યમીત ગરમી કરતાં વધારે ગરમ બને. સાઇકલ-સ્વારી કદીબી કરવી નહીં.

૬૩૬—બોઇ મચ્છી એના કરતાં વધારે સારી.

૬૩૭—જો બનતું હોય, તો અઠવાડીયાંના ચાર દાહાડા, ઓટના આટાની કાંજી લેવાની તજવીજ કરજો.

૬૩૮— મધ્યમસર કુમાસનાં ગરમ કપડાં પેહડવાની જરૂર છે. તાઇટ તતરબંધ કપડાં કદીબી પેહડવાં નહીં.

૬૩૯—ખોરાક ઉપર ઘણુંજ ધ્યાંન આપજો. ખોરાક ઘણોજ ધીમેધીમે પણ સારી કાંની ચાવીને ખાજો. ખાવાને માટે મુકરર કરેલા વખતની વચ્ચે, કદીબી બીજું કાંઇ ખાવું નહીં. કોઇબી જાતનું ગરમ પીણું, ગરમા ગરમ કદીબી પીવું નહી, પણ સેહજ ગરમ (*moderately warm*) પીવામાં અડચણ નથી. જેમ બને તેમ મનને ખુશ રાખવાની તજવીજ કરજો. કદીબી ઉજાગરો કરતાં ના, અને રાતના કે દીવસના કદીબી ઘણું વાંચતાં ના.

૬૪૦—મટનના જેટલું સારી રીતે એ માફક આવશે નહીં. જો એ ખાવુંજ હોય, તો ચરબદાર ખાજો, યા ઘણા સરખા ચીકાસવાલું પકાવીને ઉપયોગ કરજો.

૬૪૧—હેમ, એકન કરતાં સેહલથી હજમ થાય છે, પણ તે એટલું પુષ્ટીકારક હોતું નથી. ઠંડીના દીવસોમાં એનો ઉપયોગ કરવો સારો છે, કેમકે એથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પંન થાય છે.

૬૪૨—ઠંડાં પાણીથી કદીબી અંઘોળ કરવી નહી. ફુક્કાં પાણી વડે અંઘોળ (*Tepid-bathing*) કરવી સારી છે.

૬૪૩—એ ઘણોજ ફાયદો કરશે. જેટલો ગમે તેટલો એનો ઉપયોગ સુખે કરવો.

૬૪૪—એ માફક આવશે નહીં, અને ઉલટું એથી વધારે નુકસાન થશે.

૬૪૫—જો સારી રીતે રાંધેલું હશે, તો ચાલશે.

૬૪૬—ગાઉટની દેહવાલાંઓને ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની કસરતથી મોટો ફાયદો થાય છે, કેમકે તેથી શરીરમાં ફરતુ લોહી, વધારે ઝડપથી ફરવા માંડે છે, અને તેથી પાંચનક્રીયામાં સુધારો થાય છે, અને સામાન્ય તબીયત સુધરે છે. ઠાક ચહડે એટલું ફરવું-હરવું નહીં, કેમકે ઠાક ચહડયાથી, જ્ઞાંનતંતુ નબળાં પડે છે, અને

તેથી દરદ જોર કરી આવે છે. ફરવા-હરવાથી, ઘોડેસ્વારી કીધાથી યા દરીઆમાં સેહલગાહે અવારનવાર નીકળ્યાથી ગાઉટનાં દરદીઓને ફાયદો થાય છે. બીલ્યર્ડની રમતથી, ચાલવાની જે કસરત થાય છે, તે પણ ફાયદાકારક છે.

૬૪૭—હાંફણનાં દરદીઓને દરીઆની ખારી હવાના કરતાં, ઉંચી ટેકડી ઉપરની સુકકી (*High and Dry air*) હવાથી ઘણોજ ફેર પડે છે.

૬૪૮—પીફરાંના મરજવાલાંઓએ, હમેશાં જે ઓરડામાં હવાની આવજાવ સારી રીતે થતી હોય, તેવા (*well-ventilated*) ઓરડામાં સુવું. એવાં દરદીઓએ,પોતાનું માથું અને ખભાં, સુતી વખતે ઉંચા (*elevated*) રાખી સુવું. ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક ઉંઘાવાની જરૂર છે.

૬૪૯—ગરમ હવામાં વસ્વાટ કરવો નહીં.

૬૫૦—સરદી અને ઠંડીમાં બીલકુલ રેહવું નહીં. ગરમ હવા-વાલી જગ્યામાં જઇ રેહાથી મોટો ફાયદો થશે.

૬૫૧—અઠવાડીયાંમાં ઓછામાં ઓછી ગરમ પાણીથી બે વાર અંઘોળ કરવી, (*warm-bath.*) જેથી શરીર માંહેલી મલીનતા, ચાંમડી મારફતે બાહાર નીકળી જવા પાંમે. બની શકતું હોય તો જરૂર ટરકીશ બાથ લેજો.

૬૫૨—ગરમ યા રેશ્મી કપડાં આખું વરશ પેહડવાં જોઇએ. જાડાં તળીયાંનાં બુટ અને મોજાં, ઠંડીના દીવસોમાં પેહડવાં, કે જેથી ઠંડીના દીવસોમાં પગને સરદી કે ઠંડી લાગે નહીં. ગરમ કપડાં કદીબી સુતરાઉ કપડાં ઉપર પેહડવાં નહીં.

૬૫૩—ચાંમડીનું ઝુલાઇ પડવું, ચાંમડીની હેઠળ આવેલી ચરબી, અનેક કારણોને લીધે સોસાઇ જવાથી થાય છે.

૬૫૪—ઘઉંની રોટલી, યા પાંઉ સારી રીતે માફક આવશે.

૬૫૫—એનો ઉપ્યોગ મધ્યમસર કરવો જોઇએ.

૬૫૬—ગુસ્સાવાલાં આદમીઓ (*Passionate Persons*) ના ખવાસ ઉપર એથી કાંઇ પણ અસર થતી નથી, એટલે એનો ઉપ્યોગ કરવાથી કાંઇ નુકસાંન પણ થતું નથી.

૬૫૭—સુમરેતાં પાંણી વડે રોજ 'સ્પંજ' કરી, સારી રીતે શરીરને ઘસડીને લુછ્યાથી ફાયદો થશે. ગરમ અંઘોળ (*Hot Bath*) કદીબી કરતાં ના.

૬૫૮—મરદો કરતાં ઓરતોને મોટાં પ્રમાણમાં એ બીમારી 'ઍનીમીયા' લાગુ પડે છે, સબબ ઓરતોનાં શરીરના વજનનાં પ્રમાણ સાથ સરખાવતાં, તેમનાં શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. લાંબા વખતના ઍનીમીયાનાં કારણોમાં મુખ્ય કરી, નબળી પાચનશકતી, જેવો તેવો ખોરાક, અસ્વચ્છ હવામાં વસ્વાટ, અંધારા ઓરડામાં રેહવાસ, વીગેરે ગણાય છે. એના ઇલાજ, આ દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજોની બારીક તપાસ કીધાથી થઇ શકશે.

૬૫૯—આ જાતનાં ફળમાં એવો ફેરફાર થતો નથી, કે જેથી રૂમેટીઝમ અને ગાઉટની દેહવાલાંઓને તે ખાધાથી નુકસાન થાય.

૬૬૦—ગાઉટનાં દરદીઓએ ભારી ખોરાક કદીબી ખાવો નહીં, પણ ફકત સાદો અને સુતરો ખોરાક, શરીરને ચાલુ ઘસડબોરાથી જતી ખોટને પુરવા જેટલોજ ખાવો. ખોરાક એવો ખાવો, અને એટલો ખાવો, કે તે થોડો હોય, અને શરીરને પુરતી શકતી અને તાકાત સાથ પુષ્ટી આપે.

૬૬૧—ગરમ અંઘોળ (*Hot Bath*) અઠવાડીયાંમાં જરૂર બે વખત કરવી જોઇએ. રોજ ઠંડાં પાણીથી 'સ્પંજ,' (*Cold-sponge*

યા તો ઝારીમાથી પડતાં પાણી વડે અંઘોળ (*Shower Bath*) કીધાથી ફાયદો થશે.

૬૬૨—ધ્યાન રાખજો કે પેહડવાનાં કપડાં ઢીલાં, અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઇએ. કોઇબી રીતે જોતાં તે જરાબી તંગ-તનબંધ હોવાં જોઇએ નહીં.

૬૬૩—જેટલી શરીરની ચાંમડી સાફ અને તંદરેાસ્ત રેહશે, અને શરીર માહેલાં લોહીમાં સમાયલી મલીનતા એ ચાંમડીનાં છીદ્રોમાંથી નીત નીકળતી રેહશે, તેટલું તમારૂં મગજ પણ તંદરેાસ્ત રેહશે. એટલા માટે હમેશાં અંઘોળ કરી શરીરની ચાંમડીને તંદરોસ્ત અને સફાઇદાર હાલતમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. હુંફાં પાણીની અંઘોળ (*Tepid Bath*) કરતી વખતે શરીરને ખીસા યા એવીજ કોઇ ચીજ વડે ઘસીને સાફ કીધાથી, એ મતલબ પાર પડશે.

૬૬૪—*Insomnia.* ઉંઘ ખોઇ બેઠેલાં દરદીઓને કેટલા કલાક ઉંઘાવું જોઇએ, તેના પ્રમાણનો આધાર, દરદીઓને જેટલા કલાક ઉંઘ નહીં આવતી હોય, તે ઉપર રેહ છે. સરવેથી સરસ નીયમ દરદીએ એ રાખવો, કે જયારેબી તેને ઉંઘ આવે ત્યારે જેટલું તેનાથી ઉંઘાવાને બને, તેટલું તેણે ઉંઘાઇ લેવું. ઉંઘમાં પડેલાં એવાં દરદીઓને આસપાસનાઓએ જરાબી છેડવું કે જગાડવું નહીં. એવા દરદીને ઉંઘ લાવવા માટે તેનો સુવાનો ઓરડો જરા અંધારો કરવો, પણ યાદ રાખવું કે હવાની આવજાવના મારગો (*Ventilation*) માં જરાબી અટકાવ જેવું થાય નહીં. તેમજ બીછાંણા ઉપરનાં કપડાં સેહજ ગરમ હુંફ આવે એવાં (નહીં કે પસીનો પડે તેવાં ગરમ) હોવાં જોઇએ.

૬૬૫—જેમ બને તેમ ખુલ્લી અને તાજી હવામાં રેહવું. ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું, યા તો ગાડીમા સેહલ કરવી, અથવા તો એવીજ કોઇ રીતે રેહવું. ઘણી મેહનત પડે એવી કસરત કદીબી કરવી નહીં.

૬૬૬—*Brain-Workers.* મગઝમારી કરનારાં યાને ભેજાંનો ઘસડબોડો કરનારાંઓ જો પોતાનું કાંમ ફતેહમંદી સાથ કરવા ચાહતાં હોય, તો તેઓએ હંમેશા દાબી ચાંપી ખાવું નહી, પણ સેહજ ઓછું ખાવું. કેમકે મગજને કસવા માટે જે શકતીની જરૂર છે, તે શકતી દાબી ચાંપીને ખાવા પછી, ખોરાક જેરવવાનાં કાંમમાં રોકાઇ જાય છે.

૬૬૭—*Wines.* જુદી જુદી જાતના વાંઇન્સની અંદર સમાયલા 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ, ઘણુંજ વધતું ઓછું હોય છે. (જુવો ચીત્રાકાર.) એક બીલકુલ તંદરોસ્ત આદમી આખા દીવસમાં ઘણામાં ઘણો દોઢ આંઉસ 'આલ્કોહોલ' લેઇ શકે! એથી વધારે નુકસાન કરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે સઘળાં આદમીઓને દારૂની જરૂર જરાબી હોતી નથી. છતાં જો 'વાંઇન્સ' લેવાની જરૂર પડતી હોય, તો 'બરગંન્ડી' (*Burgundy*) લેવાની ભલામણ થઇ શકે છે.

૬૬૮—*Heart Disease.* હાર્ટ-ડીઝીસનાં દરદની સાધારણ નીશાંણીઓ નીચે પ્રમાણે હોય છે. 'પાલ્પીટેશન' યાને છાતીમાં ચાલુ ધપકારા થવા. દમ ઘુંટાઇ જવો. (ખાસ કરી ઉસ્કેરાઇ ગયા પછી, યા કાંઇબી મેહનત કીધા પછી.) ડાબી બાજુ છાતીમાં તેમજ ખભાંમાં દુખારો થવો. બેહોંસ યા બેહોશ થવું. હોઠ ઉપર કાળાસ, અને પગ ઉપર સોજાનું આવવું, વીગેરે. તોપણ ઘણાંકો ઉપર જણાવેલી સઘળી યા થોડી, યા એ માહેલી એક બે નીશાંણીઓથી હેરાંન થતાં હોય છે, છતાં તેઓને 'હાર્ટ-ડીઝીસ, જેવું કાંઇબી હોતું નથી. 'હાર્ટ-ડીઝીસ' નાં અનેક કારણો હોય છે, પણ તે સઘળાં કારણોમાં, રૂમેટીઝમની ટાવ (*Rheumatic fever*) જયારે લાગુ પડે છે, ત્યારે તેથી હાર્ટને થોડુ યા ઘણું નુકસાંન પોહોંચે છે.

૬૬૯—ગરમ-તડકાંવાલી આબોહવા (*Warm & Sunny climate*) થી ઘણોજ મોટો ફાયદો થશે.

૬૭૦—તન, તેમજ મન જરાબી ઉશ્કેરાઇ જાય નહીં, તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. જાહેર મેળાવડાઓના ચીકાર દીવાનખાંના, તેમજ ગરમીથી તપી ગયલા ઓરડાઓમાં કદીબી બેસી રેહવું નહીં. તેમજ શરીર તપી જાય એવી કાંઇબી કસરત પણ કરવી નહીં. (જુવો કસરતની કૉલમ). ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ ઘણો વખત રેહવું. બેસવા ઉઠવાના તેમજ સુવાના ઓરડામાં હવા અને ઉજાસની આવજાવ ઘણી સારી હોવી જોઇએ. હંમેશાં માથું ઠંડું, અને પગ ગરમ રાખવા જોઇએ. અવારનવાર અંઘોળ કરતાં રેહવું. (જુવો અંઘોળની કૉલમ.) ખોરાક હમેશાં હળવે હળવે અને ચાવી ચાવીને ખાવો. (યાદ રાખવું કે ઠીકરાંના મરજવાલાંઓને ઘણું કરી ઉતાવળે ખાવાની તએહ હોય છે.) ખોરાક કેવો, કેમ અને કયારે ખાવો, તે આ દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજો તપાસી નક્કી કરવું. જ્યારે ઠીકરૂં થયું હોય, ત્યારે ગળું, છાતી, પેટ અને પીઠ્ઠુ વીગેરે શરીરના ભાગો ઉપર આવેલા સઘળા તંગ પોશાકોના બંધ છોડીને ખુલ્લા કરવા, જેથી દરદીને વધારે નુકસાન થતું અટકે. બીમારી દરમ્યાન દરદીના દાંતોની વચ્ચે જીભને આવતી અટકાવવા, સારવાર કરનારાંઓએ, ઘણીજ સાહુચેતીથી બુચ, યા એવીજ કાંઇ નરમ ચીજ દાંતોની વચ્ચે મુકી રાખવી. ઠંડાં પાણીના કટકા કપાલ તેમજ માથાં ઉપર ચાલુ મુકતાં રેહવું.

૬૭૧—કુમાસમા બારીક અને વજનમાં હલકાં ગરમ કપડાં પેહડવાં. બાહારનાં કપડાં હંમેશાં ઢીળાં અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઇએ. મોજાં (સૉકસ યાં સ્ટાકીંગ) ગરમ નહીં, પણ સુતરાઉ પેહડવાં, અને અવારનવાર તે બદલતાં રેહવું જોઇએ. બુટના કરતાં 'શુઝ' પેહડવાં, કે જેથી પગમાં હવાની આવજાવ (*Ventilation*) સેહલથી થઇ શકે.

૬૭૨—શરીની ચાંમડીને તંદરોસ્ત રાખવાની ખાસ જરૂર છે, અને તેમ કરવા અવારનવાર ચાલુ અંઘોળ કરતાં રેહવું. બને તો

રોજ ઠંડાં પાણી વડે સ્પંજ (*Cold Sponge*) લીધાથી વધારે ફાયદો થશે.

૬૭૩—નાસ્તા અને બપોરનાં ખાણાં વચ્ચે પાંચ કલાકનો અંતર રાખવો; બપોરનાં ખાણાં અને સાંજની ચાહા વચ્ચે ચાર કલાકનો અંતર રાખવો; રાતનું ખાણું હંમેશાં બનતાં સુધી હલકા પ્રકારનું લેવું.

૬૭૪—બીજી મચ્છી જેટલી માફક આવશે, તેટલી એ માફક આવનાર નથી.

૬૭૫—પેહડવાનાં કપડાં જેમ બને તેમ વજનમાં હલકાં હોવાં જોઇએ, અને જુદી જુદી રૂતુંના પ્રમાણ પ્રમાણે તે ગરમ યા સુતરાઉ હોવાં જોઇએ. વળી ધ્યાંન રાખવું, કે શરીરના કોઇબી ભાગ ઉપર, પેહડવાનાં કપડાં તંગ હોય નહીં. પગમાં તાઇટ બુટ કે શુઝ, છાતી ઉપર તાઇટ પેટી કે બૉડીસ, કંમર ઉપર તાઇટ પટા, કે પગના ટેટા ઉપર તાઇટ ગારટર, ગળાંમાં તાઇટ કાલર, વીગેરે કાંઇબી તાઇટ પેહડવું નહી.

૬૭૬—ખાવાનું ગમે એવું લેહજતદાર હોય, પણ કદીબી દાબી-ચાંપી ખાવું નહીં.

૬૭૭—નરવસ પ્રકૃતીવાલાંઓએ ઠંડાં પાણી વડે અંઘોળ કરવી નહી, કેમકે ઠંડું પાણી એવાં આદમીનાં શરીર માંહેલી ગરમીને મોટાં પ્રમાણમાં બાહાર ખેંચી કાહાડે છે. એટલાં માટે નરવસ પ્રકૃતી-વાલાંઓએ કુકાં (*Tepid*) અથવા તો સેહજ ગરમ (*Moderately warm*) અંઘોળ કરવી ફાયદાકારક છે. બની શકતું હોય, તો દરીઆમાં નાહાવું ફાયદાકારક છે.

૬૭૮—જો સાદી રીતે (મરી-મસાલા વગર) રાંધ્યું હોય, તો માફક આવશે.

૬૭૯—એ ઘણું પુષ્ટીકારક છે. જેટલું પુષ્ટીકારક તત્વ [યાને માંસ વધારનારૂં તત્વ] અને ચીકાસ ગોસમાં રેહ છે, તેટલુંજ એમાં પણ હોય છે. (જુવો ચીત્રાકાર.) જો સેહજ બાફેલાં હોય છે, તો સેહલથી હજમ થઇ શકે છે.

૬૮૦—દીવસમાં બે વખત ખાવું. નવ કે દસ વાગે નાસ્તો, અને એક કે બે વાગે બપોરનું ખાણું, એ બે મુખ્ય ખાણાં ગણાવાં જોઇએ. મોડેથી કદીબી ખાવાની તજવીજ કરવી નહીં. સાંજના ચાહ પીવી, અને રાતના સુવાની આગમજ કાંઇક સેહજસાજ હલકો જેવો ખોરાક ફકત લેવો.

૬૮૧—રેતીવાલી, કે પથરવાલી જમીનની આબોહવા, એવાં એાને બચીત માફક આવશે. સરદીવાલી જગ્યા માફક આવશે નહીં.

૬૮૨—એવાં આદમીઓએ સુકી-ઠંડી આબોહવામાં રેહવું જોઇએ. એવી જગ્યાની હવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

૬૮૩—બેકન યા હૅમ કદીબી નાસ્તા ઉપર ખાવું નહીં. પણ, જો શોખ થયો હોય, તો બપોરનાં ખાણાં સાથે થોડુંક ખાવું. ગોસ દીવસમાં એકજ વખત ખાવું.

૬૮૪—દરરોજ સહવારના તેમજ રાતના એક એક ગ્લાસ ભરી સાેજાું દુધ પીવું.

૬૮૫—એક નમુનેદાર સુખશાંતીવાલાં મકાન માટે એવી જમીન મેશાં પસંદ કરવી, કે જે સુકી રેતી, યા પત્થરવાલી હોય. મટોડીવાલી જમીન હમેશાં સરદી અને ભીનાસથી ભરેલી રેહ છે, અને તેથી ઘર બાંધવા માટે તેવી જગ્યા કદીબી પસંદ કરવી જોઇએ નહી. જો મોહલ્લામાં રેહવા જતાં હોવો, તો તે મોહલ્લો "ઉત્તરથી દક્ષીણ (*North to South*) તરફની દીશાએ આવેલો હોય, તો વધારે સારૂં. પુર્વથી પશ્ચિમ, (*East to West*) દીશા તરફ

આવેલો મોહલ્લો તબીયતના બાબમાં નુકસાનકરતા થઇ પડે છે. ઉત્તરથી દક્ષીણ તરફ આવેલા મોહોલ્લાવાલાં મકાંનોને સુરજનાં કીરણ અને ઉજાસનો લાભ ખાસ કરી મોટે ભાગે મળે છે.

૬૮૬—એ વરગના આદમીઓએ કેવી રીતની અંધોળ કરવી જોઇએ, તે વીશે નંબર ૮૪૩ માં લંબાણથી દરશાવેલું છે, તે વાંચી વાકેફ થવું.

૬૮૭—જેમ બને તેમ સારો જેવો ખોરાક, રોજ બે વાર, સહવાર અને બપોર સુધીમાં પેટ ભરી ખાઇ લેવો. ગોસનો ખોરાક દીવસમાં બેજ વાર ખાવો. રાતના હલકું રેહવું.

૬૮૮—પીતવીકારવાલાંઓને કસરત ઘણોજ ફાયદો કરે છે. કસરત કીધાથી લીવરમાં જમાવ થયલું પીત (*Bile*) બાહાર નીકળી પડે છે, અને લીવરમાં (કલેજામાં) તે એકઠું થઇ શકતું નથી. એવી કસરતોમાં, ફરવા-હરવાની યા ચઢાંણવાલી જગ્યા ઉપર ચાલવાની, તથા જો બની શકતુ હોય તો હલ્લેસાં મારવાની, યા ઘોડે-સવારી કરવાની, યા એવીજ કોઇ બીજી કસરતો મુખ્ય ગણાય છે.

૬૮૯—એક તંદરોસ્ત અને સારા બાંધાનું આદમી, જે સારી રીતે ફરવા-હરવાનો ચાલું કસરત કરતું હોય, તેને રોજ આખા દીવસમા ૩૨ થી ૪૦ ઔંસ પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો જોઇએ. પણ પાછી આ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી, કે સઘળાંઓની દેહ કાંઇ એક-સરખી હોતી નથી, કે તેઓ એટલો બધો (૩૨ થી ૪૦ ઔંસ) ખોરાક લેઇને જેરવી શકે. એટલાં માટે દરએક જણે, એક પ્રખ્યાત તબીબે ફરમાવલો નાચલો નીયમ, ખોરાક ખાવાના બાબમાં હંમેશાં રાખવો :—

* * in normal condition of health, a safe rule is to rise from the table before the appetite is

quite satisfied. આપણામાં કેહવત છે, તેમ 'પેટમાં પાંણી પીવાની જગા રાખીને ઉઠવું.'

૬૯૦—ખરી બીના તો એ છે, કે દુનીયાના દરએક મુલકમાં જુદી જુદી ન્યાત-જાતનાં વસનારાંઓની દેહ યાને પ્રકૃતી તેમના જન્મથીજ તે મુલકની આબોહવાને અનુસરતી હોય છે, અને તેથીજ તેઓ તંદરોસ્ત રેહી શકે છે. કેટલાંકોની તબીયત ઘણીક વાર હવાના ફેરફારથી સુધરે છે. એવાંઓની તબીયત ઘણીજ નબળી થઇ ગયલી હોય છે. યા તો તેઓને કાંઇક એવી બીમારી લાગુ પડેલી હોય છે, કે તેમની દેહ બીલકુલ દુર્બળ થઇ ગયાથી, તેમને તેઓના પોતાના મુલકની હવા બીલકુલ માફક આવતી નથી, અને ત્યારેજ એવી રીતે હવાના બદલાવાથી તેમની તબીયત ઉપર સારી અસર થવા પામે છે.

૬૯૧—સારી જેવી ચાલવાની કસરત કરતાં રેહવું.

૬૯૨—પાંઉ-(*Whol Meal Bread*) વધારે ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૬૯૩—આખા દીવસમાં, દર ત્રણ યા ચાર કલાકે, કોઇક સારો જેવો પુષ્ટીકારક ખોરાક લેતાં રેહવું.

૬૯૪—માથે તંગ પાઘડી, ટોપી, કે ફેંટા, યા સેલા પેહડવાં કે બાંધવાં નહીં. તંગ બુટ, શુઝ કે જોડા પણ પેહડવાં નહીં. એ સઘળાં, યા એ માંહેલું એક, અનેકવાર માથાંના દુખારાનું કારણ થઇ પડે છે. કેમકે એવી રીતે માથાં ઉપર તંગ પેહરવેસ પેહડયાથી, લોહીના ફરવામાં ખલલ થાય છે, અને તેથી માથાંમાં દુખારો શરૂ થાય છે. કંમર અને છાતી ઉપર પેહડાતાં તંગ પેહરણો બાબે ઓરતોએ ધ્યાંન રાખવું, કે તેથી ઘણીકવાર તેમને માથાંનો દુખારો લાગુ પડે છે.

૬૯૫—કોઇબી જાતનાં માંસનો ખોરાક, એવાં આદમીઓએ દીવસમાં એકજ વખત ખાવાનો નીયમ રાખવો જોઇએ છે.

૬૯૬—દીવસમાં ચાર વખત હલકો જેવો ખોરાક લેતાં રેહજો. ધ્યાંન રાખજો, કે જો દીવસમાં ચાર વખત ખાવો, તો ખોરાક હલકો અને સેહલથી હજમ થાય, એવો હોવો જોઇએ. નાસ્તા અને બપોરનાં ખાણાં વચ્ચે ચાર કલાકનો ગાળો પડવા દેજો. બપોરનાં ખાણાં અને સાંજની ચાહ વચ્ચે ત્રણ કલાકનો ગાળો પડવો જોઇએ.

૬૯૭—દુધ, યા એવોજ કોઇ પ્રવાહી ખોરાક, જરપત થાય એટલો, યા મન ભાવતો લેવો.

૬૯૮—ખઇનાં દરદીઓને એ માફક આવશે નહીં.

૬૯૯—જયારે દરદનું જોર ચાલુ થયું હોય, ત્યારે બીલકુલ એનો ઉપ્યોગ કરવો નહીં.

૭૦૦—મેહનત કરનારા વરગનાં આદમીઓએ એવી જાતની કસરત કરવી, કે જેથી તેમના શરીરનાં એવા 'મસ્લ્સ' ખીલી શકે, કે જે 'મસ્લ્સ'નું તેઓને સેહજબી કાંમ પડતું નહીં હોય. દાખલા તરીકે, સીપાઇ યા પોસ્ટમેનનો ધંધો કરનારાઓને ફરવા-હરવાની કેસરત કીધાથી કાંઇબી લાભ થઇ શકે એમ લાગતું નથી. તેમજ એક 'ફીટર' યા લુહારને હલ્લેસાં મારવાથી કાંઇ પણ ફાયદો થઇ શકે એમ નથી.

૭૦૧—એ કોઇ કોઇ વખત ખાવી યા ખવડાવવી ઠીક છે. મચ્છીનું ભોજન, બચ્ચાંઓને દર અઠવાડીએ જો એક વખત આપવાનો નીયમ રાખ્યો હોય, તો વધારે સારૂં છે.

૭૦૨—*Chronic Bronchitis.* જુની ખાંસીવાલાં દરદીઓએ ઠંડી તેમજ સરદાથી ચેતીને હંમેશ દુર રેહવું. એવાંઓએ ખુલ્લી હવા અને ઉજાસવાલા ઓરડામાં રેહવું અને સુવું. એ દરદવાલાંઓએ ખાસ કરી નાક વાટે દમ લેવાની ટેવ પાડવી જરૂરની છે; જો મોહોડાં વાટે દમ લેવની આદત હોય, તો તે મુકી દેવી, કેમકે નાક વાટે દમ લીધાથી

સરદી કે સલખમ લાગવાનો સંભવ ઓછો થાય છે. ખોરાક સંભાળથી લેવાનું ધ્યાન રાખવું. [જુવો ખોરાકની કોલમ.] જો ખાંસી સુકી હોય, અને ઘણીજ જોરમાં થતી હોય, તો 'પાણીનો બાફ' લીધાથી તે જોર નરમ પડશે. પાણીનો બાફ લેતી વખતે જો તેમાં થોડાંક ટીપાં ટરપૅન્ટાઇનના નાખ્યાં હોય, તો તેથી વધારે સારો ફાયદો થશે. એવાંઓએ છાતી ઉપર હંમેશ ગરમ કપડાંનું પેહરણ રાખવું. કદીબી ગળાંને ગળપટા યા ગરમ પટી કે એવી કોઇ ચીજથી લપેટીને ફરતાં ના, કેમકે તેથી સરદી લાગુ પડવાનો મોટો સંભવ રેહશે.

૭૦૩—સોજું પાણી ઘણું સરખું પીજો એક ટમ્બલર ભરી સોજું પાણી સહવારના ઉઠતાંને વાર, અને તેજ રીતે એક ટમ્બલર ભરી સોજું પાણી રાતના સુતી વખતે પીવું. ખાણું ખાવાની શરૂઆત પ્રસંગે, યા ખાણું ખાતાં ખાતાં કદીબી કાંઇ પીવું નહીં, પણ ખાણું ખાઇ રેહા પછી, ગમે તો પીવુ

૭૦૪—ડીસ્પૅપ્ટીક યાને બદહજમીયતવાલાંઓએ આંઠ કલાક ઉંઘાવું જોઇએ. એવાઓએ કઠણ બીછાંણા ઉપર સુવું. બીછાંણા ઉપર ઠંડા પ્રકારના કપડાં પાંથરવાં નહીં, તેમજ ઘણાં ગરમ કપડાં પણ પાથરવાં નહીં. બીછાંણામાં બેસીને ખાવાની કદીબી ટેવ રાખવી નહીં યા કાંઇબી ખાવાનું, બીછાંણામાં સુતાં સુતાં કે બેઠાં બેઠાં ખાવું નહીં.

૭૦૫—ડીસ્પેપ્સ્યા યાને બદહજમીયતની બીમારીમાં કુકકાં પાંણીની અંઘોળ (*Tepid-Bath*) લેવી. અંઘોળ પ્રસંગે કઠણ ખીસાનો ઉપયોગ કીધાથી, ઘણો સારો ફાયદો થાય છે પણ જો દરદી મજબુત બાંધાનો (*Robust*) હોય, તો તેને ઠંડાં પાણી (*Cold Bath*) ની અંઘોળથી ઘણો સારો ફાયદો થશે.

૭૦૬—પેહડવાનાં કપડાં હંમેશાં ઢીળાં અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઇએ. પહેરવેસ એવાં કપડાંનો રાખવો, કે તેથી શરીરની ગરમી સમતોલ રેહી શકે.

૭૦૭—*Normal Health.* ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાં-ઓના કરતાં નરવસ પ્રકૃતીવાલાંઓએ વધારે ખોરાક ખાવો જોઇએ, કેમકે નરવસ પ્રકૃતીવાલાં આદમીઓનાં શરીરને વધારે ઘસાડો ખમવો પડે છે. વગી ખોરાક પુષ્ટીકારક અને સહુલાથી જરપત થાય એવો હોવો જોઇએ. (જુવો ખોરાકની કૉલમ.)

૭૦૮—કોઇમી જાતની કસરત એટલી બધી નહીં કરવી, કે જેથી શરીરને થાક ચહડે. ફરવા-હરવાની, ઘોડેસવારીની, તેમજ ગાડી-ઘોડે ફરવા વીગેરે કસરતો બેશક ફાયદાકારક છે. સાઇકલ સવારીની કસરત માફક આવે એમ નથી. પણ જો એ કસરત કરવી હોય, તો ઘણીજ થોડી કરવી.

૭૦૯—એનો ઉપ્યોગ ફકત દીવસમાં એકજ વખત કરવો, અને તેબી સહવારનાં ખાણાંની સાથેજ ઉપ્યોગ કરવો.

૭૧૦—એને જ્યારે દુધ સાથે ઉકાળવામાં આવે છે, ત્યારે એ ખાવા લાયક બને છે, અને સહુલાથી જરપત પણ થાય છે.

૭૧૧—એ વરગના આદમીઓ એને જો ભુંજી યા બાફીને ખાધામાં લેય, તો બેશક તેથી ફાયદો થશે.

૭૧૨—ડક, હાંસ, અને ટરકીના કરતાં ચીકન વધારે માફક આવશે. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર.)

૭૧૩—જ્ઞાનતંતુની નબળાઇથી હેરાંન થતાં આદમીઓએ, આ ખાવાની વસ્તુ શા માટે નહીં ખાવી જોઇએ, તેનું કસ્સું કારણ નથી.

૭૧૪—સાફ અને સોજું (*Soft-Water*) પાંણી પીવાની ઘણીજ તપાસ રાખવી. ખારના તત્વોવાલું પાણી (*Hard-Water*) પીવાથી, પત્થરીનો મરજ થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. ચોકસ જાતની ખોરાકની વસ્તુઓ ખાધાથી એ દરદ થવાનો સંભવ હોવાને લીધે, આ દસ્તાવેજો માહેલી કૉલમો તપાસી, ખાવાની વસ્તુઓ

નક્કી કરવી. †સોડા વૉટર (જેમાં સોડા-બાઇ કાર્બ હોવો જોઇએ, તે) ગમે એટલો છુટથી પીધાથી ફાયદો થશે.

૭૧૫—એનો ઉપયોગ કરતાં ના, કેમકે એમાં એવો ગુણ છે, કે તેથી ચાંમડી સુક્કી થાય છે.

૭૧૬—જો ગાઉટનું દરદ, દરદીમાં ઓધે ઉતરવાની ગવાહી યા હકીકત નહીં મળતી હોય, તો જાણવું કે ભારી, મસાલેદાર, અને ઉંચા પ્રકારનાં ખાણાં ખાધાથી, તથા વાંઇન, બીર, અને એલ્કોહોલની બનાવટવાળા જુદા જુદા શરાબ પીવાનું ચાલુ રાખ્યાથી, એ દરદ થવા પામ્યું છે. ખાધાપીધાની સંભાળભરી તજવીજ રાખ્યાથીજ એ દરદનું જોર નરમ પડે છે, અને બાજે વખત તે સાજું પણ થાય છે. (જુવો ખોરાકની કૉલમ.)

૭૧૭—ફુક્કાંપાણીની અંઘોળ (*Tepid–Bath*) ઘણીજ માફક આવશે. ઠંડાં તેમજ ગરમ પાણીથી કદીબી અંઘોળ કરવી નહીં.

૭૧૮—રૂમેટીઝમનાં દરદવાલાંઓને એ ફળ મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાધાથી, કાંઇબી નુકસાન થાય એમ નથી.

૭૧૯—ખોરાક લેવા માટે ચોકસ વખત મુકરર કરવો ઘટે છે, અને મુકરર કરેલે વખતેજ ખોરાક લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઇએ. નેમેલા વખત પછી કાંઇબી ખાવું નહીં. આલ્કોહોલની બનાવટવાલો કોઇબી દારૂ પીધાથી ભુખ જલદી ભાગી જાય છે. પણ જો દારૂ પીવાની આદત મુકી દેવાતી નહીંજ હોય, તો એટલું તો કરવુંજ જોઇએ, કે જમવા-

† અગાઉ સોડા-વોટરને નામે જણાયલાં પીણાંમાં સોડા-બાઇકાર્બ, નામે જણાયલો ખાર વપરાતો હતો, પણ હાલમાં તે ખાર વપરાતો બંધ થયો છે, અને 'કારબોનીક-એસીડ ગ્યાસ'ની માંળાવટ કરી, એ પીણું બનાવવામાં આવે છે. એટલા માટે, જો સોડા ખારના તત્વવાલું પીણું પીવું હોય, તો એવાં પીણાં બનાવનાર કોઇ 'કેમીસ્ટ'ને ખાસ વરદી આપી, તે બનાવી મંગાવવું.—કરતા.

ની આગમજ, તેમજ જમી રેહા પછી, કદીબી દારૂ પીવો નહીં. ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું, [જુવો કસરત કૉલમ] ફકત સહેલાઇથી હજમ થાય એવો, અને ભુખ તૃપ્ત થાય એવો ખોરાક ખાવો. [જુવો ખોરાકની કૉલમ]. મનને શાંત રાખવું, સ્વભાવને ખુશ રાખવો, અને રોજ રાત્રે વેહલા સુઇ જવું.

૭૨૦—વાંઇન લેવાની બીલકુલ જરૂર નથી, પણ જો લેવોજ હોય, તો બરગંન્ડી વધારે માફક આવશે.

૭૨૧—એ દરદવાલાંઓને પાંણીની તરસ હંમેશાં વધારે લાગતી હોવાને લીધે, દરદીને માફકસર પ્રમાણમાં પાણી પીવા દેવું જોઇએ. તેથી કાંઇ નુકસાંન થનાર નથી.

૭૨૨—દરદીની તબીયતની આરોગ્યતાના પ્રમાણ પ્રમાણે, દરદીને ઉંઘવા દેવું જોઇએ. એવાં દરદીએ કેટલા કલાક ઉંઘવું, તે તેની તબીયત ઉપર આધાર રાખે છે. જો દરદી વધારે સીક નહીં હોય, તો ઓછામાં ઓછા નવ કલાક તેને ઉંઘવા માટે પુરતા છે.

૭૨૩—સમધાત પ્રમાણમાં એનો ઉપ્યોગ કરવો. પણ બપોરનાં ખાણાં સાથે કદીબી એ ખાવું નહીં.

૭૨૪—ઘણી ઉંઘથી આદમી ઉંઘણસી બને છે. અઇયાસી, યાને સેહજમાં થાકી જાય એવી દેહવાલાંઓનાં માથાં ભારી થાય છે. આંઠ કલાકથી વધારે સુવું જોઇએ નહીં.

૭૨૫—બીડી નહીં પીવાનું કાંઇબી ખાસ કારણ જણાતું નથી. તોપણ જો બીડી પીવાનું બંધ કીધું હોય, તો વધારે સારૂં. તેમ જો નહીં બનતું હોય, તો જેમ બને તેમ ઓછી પીવી.

૭૨૬—ફરવા હરવાની ચાલુ કસરત નહીં કીધાથી, ઘણું કરી આદમી જાડું બને છે. કસરત કીધાથી શરીરની અંદર ગરમી ઉતપંન થાય છે. એ ગરમી, ખોરાકની અંદર સમાવલી ચોકસ

ચીજો, જે શરીરમા ચરબીને ઉતપંન કરે છે, તેને બાળી નાખે છે, જેથી આદમી જાડું થતું અટકે છે. ઝડપથી ચાલવાની કસરત, ઘોડેસવારીની કસરત, હલેસાં મારવાની અને એવી બીજી કસરતો, જાડાંપણુાના અટકાવ માટે ખાસ જરૂરતની ગણાય છે. સાઇકલ સવારીની કસરત માટે ભલામણ થઇ શકતી નથી. તેમજ ઘણી ભારી યા સખત પ્રકારની કસરત પણ કરવી નહીં, કેમકે તેથી હાર્ટ (*Heart*) ઉપર જોર આવવાનો સંભવ રહે છે.

૭૨૭—રોજ ફરવા-હરવાની ચાલુ આદત રાખવી. હંમેશાં લાંબે છેરે ચાલતાં રેહવું. ધ્યાંન રાખવું, કે એવી કસરત થાક ચહડે તેટલી હદ સુધી કદીબી કરવી નહીં.

૭૨૮—તંબાકુની બીડી ચાલુ પીધાથી, આદમીનું આંગ ભરાય છે, એવું કેટલાકોનું માનવું છે!

૭૨૯—એનો ઉપયોગ મંનપસંદ પ્રમાણમાં કીધાથી, ફાયદો થવાનો સંભવ રેહ છે.

૭૩૦—ઉસ્કેરાઇ જનારાંઓ, તેમજ નરવસ દેહવાલાંઓને જેમ બને તેમ વધારે ઉંઘની જરૂર છે. એવાંઓને રોજ ૯ થી ૧૦ કલાક સુધી ઉંઘાવું ફાયદાકારક છે.

૭૩૧—નાસ્તા અને બપોરનાં ખાણાં વચ્ચે પાંચથી ૭ કલાક, અને બપોરનાં ખાણાં અને સાંજની ચાહની વચ્ચે પાંચ કલાકનો ગાળો રાખવો જોઇએ. દીવસમાં ફક્ત ત્રણ વખત ખાવું.

૭૩૨—ગમે તો થોડું લેજો. કાચાં તેલથી કાંઇ પીતનું જોર થતું નથી.

૭૩૩—* * *

૭૩૪—તરસ જેટલી લાગી હોય, તેટલુંજ પીવું. વધારે પીધાથી પસીનો વધારે પડે છે એટલુંજ નહી, પણ વધારે પાણી પીધાથી પાચનક્રીયા પણ બગડે છે.

૭૩૫—રોજ સ્પંજ બાથ, સારી રીતે આંગ ચોળીને લેવું. ઉન્હાળાના દીવસોમાં ઠંડાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો, અને શિયાળાના દીવસોમાં કુકકું યા સુમરેટું પાણી લેવું. માથાંને સારી રીતે ભીંજવવું, અને પાછળથી તેને સારી રીતે લુંછીને બીલકુલ સુકકું કરી નાખવું.

૭૩૬—જો ભુંજેલી હોય, તો વધારે સારૂં. અઠવાડીયાંમાં ત્રણથી ચાર વાર મચ્છી ખાવાની ભલામણ થઇ શકે છે.

૭૩૭—એનો મધ્યમ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. તાજી ફરૂટના કરતાં એ વધારે માફક આવે એમ નથી.

૭૩૮—એ માફક આવશે. બપોરના ખોરાક સમે ઘણી સરખી તાજી તરકારી ખાજો, જેથી ગેાસ ઓછું ખવાય, અને તાજી તરકારીથી પેટ પણ સાફ આવે.

૭૩૯—*Brain Workers.* મગજમારીનું કાંમ કરનારાંઓને હંમેશાં મગજને કસવું પડે છે. વકીલો, બેરીસ્ટરો, સોલીસીટરો, જાહેર લેખકો, હીસાબીઓ, ઇમારતોના નકસા બનાવનારાઓ (*architects*) જાહેર ભાશાંણ કરતાઓ, વીગેરે મગજમારી કરનારા વરગમાં ગણાય છે.

૭૪૦—* * *

૭૪૧—ચાહ પીવામાં જરાબી અડચણ નથી, પણ તેમાં થોડું દુધ નાખીને લેજો. ખાંડ બીલકુલ નાખવી નહીં.

૭૪૨—ભારી ખોરાક ખાવો નહીં. તેમજ પેટ ભરાયા છતાં કદીબી દાબી-ચાંપીને ખાવું નહીં. જેમ બને તેમ સોજો અને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો.

૭૪૩—શરમાળ ખવાસવાલાંઓની ઉપર હવાના ફેરફારથી કાંઇ પણ અસર થઇ શકતી નથી, કેમકે શરમાળ ખવાસવાલાં આદમીઓ દરએક શહેર અને દરએક ગાંમમાં હોય છે.

૭૪૪—ઉંચી પાહાડી જગ્યા માફક આવશે નહીં. કોઇબી બળવર્ધક ખુશનુમા હવા ઝટ માફક આવી જશે.

૭૪૫—એ પીડાકારી ઉપર આબો-હવાના ફેરફારથી કાંઇ પણ અસર થશે નહીં. ન્યમાનુસાર તબીયત (*Normal Health*) વાલાંઓને એ બાબદ જે કાંઇ ભલામણો કરી છે, તે જુવો. (જુવો નંબર ૬૯૦.)

૭૪૬—ખોરાક માટે જે કાંઇ સુચનાઓ આ દસ્તાવેજો અંદર કીધી છે, તે ઉપર સંભાળથી અમલ કરવો. નાહતી ધોતી વખતે શરીર ઉપર સાબુનો ઉપ્યોગ ઘણી સારી રીતે કરતાં રહેવું. (જુવો અંઘોળની કૉલમ.)

૭૪૭—ખાણુંની શરૂઆતમાં, યા ખાતાં ખાતાં કાંઇબી પીવું નહીં, પણ હંમેશાં ખાઇ રેહા પછી પીવાનો નીયમ કાયમ રાખવો. ન્યમાનુસાર તબીયત (*Normal Health*) વાલાંઓને જેટલાં પ્રમાણમાં પીવાની ભલામણ કરી છે, તે પ્રમાણે તેઓના જેટલુંજ પીવું. (જુવો નંબર ૩૨૩.)

૭૪૮—નવ કલાકથી ઓછું નહીં.

૭૪૯—મધ્યમ પ્રમાણમાં કસરત કરવી. પણ થાક ચહડે યા પસીનો પડે એવી કસરત કદીબી કરવી નહીં. દોડવાની તેમજ સાઇકલ સવારીની કસરત બીલકુલ કરવી નહીં.

૭૫૦—એવાં આદમીઓને તેલ રગડવાથી, યા તેલ વડે ચંપી કીધાથી, (*Oil-Bath*) ઘણો ફાયદો થશે. તેલ રગડવાની રીત

ઘણી સેહલ છે. પેહલાં ગરમ અંઘોળ (*Warm-Bath*) કરી લેવી, અને ત્યાર પછી સોજું ઓલીવ-ઑઇલ (*Olive Oil*) યા તે જો સોજું વગર ભેળસેળનું નહીં મળી શકે, તો સોજી વેસેલીન (*Vaseline*) ને ધીમે હાથે, સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી રગડવી. ધ્યાંન રાખવું, કે ઓલીવ-ઑઇલ બીલકુલ સોજું ભેળસેળ વગરનું હોવું જોઇએ. જો ઓલીવ-ઑઇલ તેવું સોજું નહીં મળી શકે, તો સોજી વેસેલીન યા મીઠ્ઠી બદાંમનું તેલ, યા સોજી લેનોલીન વાપરવાં. ખોરાકની બાબદ આ દસ્તાવેજોની જુદી જુદી કૉલમ તપાસવી.

૭૫૧—* * *

૭૫૨—બેહદ પસીનાનું પડવું બેશક એક જાતની પીડા થઇ પડે છે. એટલુંજ નહીં પણ કોઇ વખત જયારે પસીનો વાસ મારતો હોય છે, ત્યારે તો તે બેહદ ત્રાસદાયક થઇ પડે છે. જેઓ ખઇના રોગથી પીડાતાં હોય, તેમજ કોઇ બીજી શારીરીક પીડાકારી (*Organic disease*) થી હેરાંન થતાં હોય, તેઓને એવો પસીનો ખામીભરેલો ખોરાક ખાધાથી પડે છે. એટલાં માટે એવાંઓએ પોતાના ખોરાક તરીકે શું શું ખાવું, તે આ દસ્તાવેજો તપાસી નક્કી કરવું. એટલુંજ નહીં, પણ એ ફરીયાદ દુર કરવા માટે, કેવા પ્રકારની કસરત કરવી, કેવા પ્રકારની અંઘોળ કરવી, વીગેરે બાબદો માટે જુદા જુદા દસ્તાવેજો તપાસી તે ઉપર અમલ કરવો.

૭૫૩—આખાં શરીરને રોજ, એક ભીના ટુવાલ વડે, સારી રીતે ઘસીને સાફ કરી, લુંછી નાખવું. રોજ અંઘોળ કરવાની જરૂર નથી, ફકત અઠવાડીયાંમાં એકજ વખત ગરમ અંઘોળ (*Warm Bath*) કરવી.

૭૫૪—એવાંઓએ મચ્છી ખાવી નહીં.

૭૫૫—અગર જો તમે મજબુત બાંધાના (*Robust*) હોવો, તો દરરોજ સહવારના ઠંડાં પાંણીનો 'સ્પંજ-બાથ' લેતાં રેહજો;

પણ તેવા તમે જો નહીં હોવો, તો ગરમ યા ફુક્કાં પાંણીથી રોજ અંઘોળ કરજો.

૭૫૬—*Anæmic Persons.* લોહી વગરના આદમી. એ દરદ (*anæmia*) 'એનીમીયાંને' નામે ઓળખાય છે. એ દરદમાં શરીર માહેલું લોહી ઘણુંજ ફીકકું, અને પાણી જેવું બની જાય છે. એવાં દરદીઓના ચેહરા, હોઠ, જીભ, અને દાંતના પારા હંમેશાં ફીક્કા પડી ગયલા જણાઇ આવે છે. કોઇ કોઇ દરદીના હાથ અને પગ ઠંડા હોય છે. દરદી સેહજમાં થાકી જાય છે. ધ્યાંન એધ્યાંન બને છે. ભુખ ઓછી થઇ ગયલી, યા તો ભુખભાગી ગયલી હોય છે, અને તે સાથ કબજીઆત પણ હોય છે. એ બીમારી જયારે ગંભીર રૂપ પકડે છે, ત્યારે પગ ઉપર સોજો જણાય છે.

૭૫૭—ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની રોજ ચાલુ કસરત કરતાં રહેવું. થાક ચહડે એટલી હદ સુધી અનેરૂં કરવું નહીં. એવાંઓને ખારી હવાની જરૂરત હોવાને લીધે દરીઆ કીનારે, યા એવી કોઇ જગ્યાએ હવા ફેરબદલ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૭૫૮—જુવો નંબર ૨૦.

૭૫૯—કલેરેટ માફક આવશે. પણ જો મોકુફ કરો, તો વધારે સારૂં.

૭૬૦—દસ કલાક કાંઇ ઘણા નહીં કહેવાશે. દસ વાગ્યા અગાઉ સુઇ જવાની જરૂર ટેવ પાડજો. દસ વાગ્યા પછી કદીબી જાગરણ કરવું નહીં.

૭૬૧—એ મચ્છી જો તાજી હોય, તો ખાવી. એનો સમધાત પ્રમાણમા ઉપયોગ કરવો.

૭૬૨—એ ગુણકારક છે. વળી એ કબજીઆતને પણ તોડે છે. *Laxative.*

૭૬૩—જેટલી ભુખ હોય, તેના કરતાં જરા ઓછો ખોરાક હંમેશાં ખાતાં રેહજો. દાબી-ચાંપીને ખાધા પછી, ભરેલાં પેટે મેહનત કીધાથી અનેક રીતે નુકસાન થાય છે.

૭૬૪—એ નબળી પાચન શકતીવાલાંઓ હજમ કરી શકતાં નથી. એ પુષ્ટીકારક છે ખરૂ, પણ જો મધ્યમસર નહીં ખાધું, તો માફક આવતું નથી.

૭૬૫—સહેજ ગરમ પાણીની અંઘોળ (*Luke-Warm-Bathing*) ઘણી સારી રીતે માફક આવશે. ગરમ પાણીની અંઘોળ (*Hot Bath*) કદીબી કરવી નહીં.

૭૬૬—મોગાડીવાલી જમીન જરાબી પસંદ કરવા જોગ નથી. પત્થર યા રેતીવાલી જમીન વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

૭૬૭—*Diarrhœa.* ડાયરીયા, યાને સંગ્રહણીના મરજમાં નીચલી સાધારણ નીશાંણીઓ જણાય છે. [૧] પેટ છુટી જવાં પેટ પાંણી જેવાં પતલાં, યા સેહજ બંધાયલાં હોય છે. [૨] પીડુમાં ભાર જેવું લાગે છે. [૩] કોઇ વખત પેટની સાથે દુખારો પણ થતો રેહ છે. [૪] કોઇ વખત પેટ ફુગાયલું હોય છે, અને પવન પેટ રસ્તે નીકળતો રેહ છે [૫] કોઇ વખત ઉછાળો, અને ઉલટી થવા માંડે છે, અને [૬] જબરી તરસ પણ લાગતી રેહ છે.

ડાયરીયા થવાનાં કારણ.

[૧] હજમ નહીં થાય એવો ખોરાક ખાધાથી. [૨] પીવાનાં પાણી બગડેલાં હોવાથી. [૩] હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાથી. [૪] મેહનત, કે કસરત કીધા પછી, તપી ગયલાં આંગ ઉપર સર્દ-ઠંડી હવાનો સપાટો લાગ્યાથી. [૫] ખરાબ હવા. [૬] ઘરમાં હવાના આવ-જાવ માટે વૅન્ટીલેશંનના ખામીભરી ગોઠવણો, વગેરે અનેક કારણોથી એ બીમારી લાગુ પડે છે.

૭૬૮—ડાયરીયાનું જોર નરમ પડયા પછી, 'હાફ–બૉઇલ્ડ' ઇંડાં લેવામાં અડચણ જેવું કાંઇબી નથી.

૭૬૯—જો એમાં ખાંડનો ઉપ્યેાગ કીધેા નહીં હોય, તેા એ લેવામાં કાંઇબી અડચણ નથી.

૭૭૦—ડાયરીયાની સઘળી નીશાંણીઓ નાબુદ થયા પછી, એ માફક આવશે, પણ ડાયરીયા ચાલુ હોય, ત્યારે એનેા જરાબી ઉપ્યેાગ કરવેા નહીં. એને બાફીને કામમાં લેજો.

૭૭૧—એ સહેજ ગરમ હોય, તેટલાં જરા જરા, હળવે હળવે પીવું. (*Sip* કરવું.)

૭૭૨—એ માફક આવશે. (બાફેલું વધારે સારૂં.)

૭૭૩—વાંઇનની જરાબી જરૂર નથી, પણ જો લેવેાજ પડે, તેા કલૅરેટ યા બરગનડી પીવેા.

૭૭૪—*Thin Persons.* પતલાં–તાવદાંન આદમીઓનાં શરીરમાં, મેાટે ભાગે ચરબી જેવું કાંઇબી હેાતું નથી. એ સબબને લીધે, તેઓનાં શરીરનું વજન તંદરેાસ્ત આદમીનાં વજન કરતાં ઘણુંજ ઓછું હોય છે. કમનસીબે અગરજો ખઇનેા યા એવેાજ કેાઇ રેાગ લાગુ પડેલેા હોય છે, તેા શરીરના મસલ્સ પણ ખવાઇને ધીમે ધીમે તવાતાં જાય છે, અને તેથી દરદીનાં શરીરનું વજન હળવે હળવે ઓછું થતું જાય છે. જયારે એવું કેાઇ દરદ હેાતું નથી, અને ફક્ત ચરબીની ગેરહાજરીને લીધેજ શરીર પતલું રેહ છે, ત્યારે શરીરનું વજન ઘટતું નથી, પણ જેટલું ને તેટલુંજ રેહ છે. [૧] પુષ્ટીકારક ખેારાક નહીં લીધાથી, [૨] પાંચન ક્રીયામાં કાંઇક ખલલ હોવાથી, [૩] જોઇએ તેવેા ખેારાક નહીં ખાધાથી, [૪] ચાલુ ચીંતા કીધાથી, [૫] તંબાકુની બીડીનું વ્યસન હદબહાર

હોવાથી, શરીર પતલું-તાવદાંન બને છે. આ સીવાય બીજાં અનેક કારણે શરીરની આવી હાલત થાય છે.

૭૭૫—*Hot Blooded Persons.* ગરમ દેહવાલાં આદમીઓ. એવાં આદમીઓના શરીરની ગરમી, નીયમાનુસાર તબીયત (*Normal Health*) વાલાંઓના કરતાં વધારે રેહ છે. એવી દેહવાલાં આદમીઓની નાડીની ઝડપ પણ, તંદરોસ્ત આદમીની નાડી કરતાં વધારે હોય છે, અને એવી દેહવાલાંઓને ઘણું કરી પસીનો પણ વધારે પડતો રેહ છે.

૭૭૬—ડાયરીયા, યાને સંગ્રહણીની બીમારી જયાં સુધી ચાલુ રહે, ત્યાં સુધી દરદીના શરીરને સંપુર્ણ આસાએશમાં રાખવું જોઇએ. જરાબી મેહનત કે થાક ચહડે એવી હીલચાલ દરદીને કરવા દેવી નહી.

૭૭૭—કુકકાં પાણીની અંઘોળ (*Tepid-Bath*) વધારે માફક, આવશે. રોજ કુકકાં પાણી વડે આંગને સારી કાંની 'સ્પંજ' કીધા પછી, ઘસડીને લુંછી નાખ્યાથી, ઘણી સારી અસર થશે.

૭૭૮—બચ્ચાંઓને અવાર-નવાર નાસ્તા ઉપર આપવામાં કાંઇ વાંધા જેવું નથી.

૭૭૯—જવાંન આદમીઓને વ્હાઇટ-બ્રૅડ (*White-Bread*) ના કરતાં બ્રાઉન-બ્રૅડ (*Brown-Bread*) વધારે સારી રીતે માફક આવશે. કેમકે આદમીનાં શરીરનાં માસમાં વધારો કરનારાં તત્વોનો, તેમજ શરીર માંહેલાં હાડકાંને પુષ્ટી આપનારાં તત્વોનો, બ્રાંઉન-બ્રૅડમા મોટો જથ્થો રહે છે.

૭૮૦—*Brain-Workers.* મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓ માટે એ ઘણુંજ સરસ છે.

૭૮૧—મચ્છી બીલકુલ ખાવી નહીં, કેમકે તેથી એ દરદનું જોર વધશે.

૭૮૨—ભારી ખાણું ખાવાથી બીલકુલ પરહેજ રેહવું. ગોશનો ખોરાક દીવેસમાં ફકત એકજ વખત ખાવો.

૭૮૩—ફરવા-હરવાની, તેમજ સાઇકલ સવારીની, અને એવીજ બીજી કસરતો ફાયદાકારક થઇ પડશે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા બેથી ત્રણ કલાક, ઘરની બાહાર ખુલ્લી હવામાં કાહાડવા જોઇએ.

૭૮૪—જેઓ ખસ યા ખુજલી યા ચાંમડીનાં કોઇબી દરદ માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ એ ચીજને બીલકુલ હાથ લગાડવો નહીં.

૭૮૫—ભીનાસવાલી તેમજ મરોડાંવાલી જમીન ઉપર આવેલાં મકાંનમાં કદીબી વસ્વાટ કરવો નહીં.

૭૮૬—એમાં આદમીના હવસને ઉસ્કેરવાનો ગુણ હોવાને લીધે, એનો ઉપ્યોગ કરવો નહીં.

૭૮૭—*Excess of Blood.* લોહીઆળ આદમી. આદમીનાં શરીર અંદર જોઇએ તે કરતાં વધારે લોહી જ્યારે હોય છે, ત્યારે તેવી હાલતને તબીબી ભાષામાં પ્લેથોરા (*Plethora*) કહે છે.

લોહીઆળ થવાનાં કારણ.

અનેક કારણોને લીધે, આદમીના શરીરમાં લોહીનો જથ્થો વધી જાય છે. [૧] જોઇએ તે કરતાં વધારે જથ્થામાં ઉત્તમ પ્રકારનાં ખાંન-પાંન કીધાથી, [૨] અઇયાસીપણાથી યાને બેઠાં બેઠાં કાંમ કરવાની રૂઢીથી, (*Sedentary habits*) [૩] ખુદરતી હાજતોને અપ્રસંગે એકદમ બંધ કીધાથી, અને એવાં બીજાં અનેક કારણોથી એવું પરીણામ આવે છે.

લોહીઆળ આદમી અગરજો આંગે માટેલાં હોય છે, તો તેવાં આદમીને માટે, માથે લોહી ચહડી જવાની હંમેશાં ધાસ્તી રાખવી પડે છે. એવાં માતેલાં આદમીઓએ ખાવાપીવામાં મોટી સંભાળ રાખવી જોઇએ છે.

લોહીઆળ આદમીને પીછાંનવાની રીત.

[૧] ચાંમડી ઉપર રતાસનું ચહડવું. [૨] ગરદન તેમજ ચેહેરા ઉપરની નસોનું ભરાઇને ફુગી રેહવું. [૩] ચેહરાનું લાલચોલ થઇ રેહવું. [૪] નાડીનું જોર અને ઝડપથી ધપકવું, અને હરૂદય (હાર્ટ) નું પણ તેવીજ રીતે ફડકવું. એ ઉપરાંત, [૫] માથાંનું ભારી થવું, [૬] ચકકર યા ફેર આવવા અને [૭] ચેહરા ઉપર લોહી ધાઇ આવ્યાથી, તે ઉપર અગન બળવી, વીગેરે નીશાંણીઓ ઉપરથી આ બીમારી પીછાંની શકાય છે.

૭૮૮—મફીન્સ (*Muffins*) કદીબી ખાવાં નહીં. એથી પીત્તનું જોર થઇ આવે છે, અને વળી બદહજમી પણ થાય છે.

૭૮૯—ચાંમડીને સાફ અને તંદરોસ્ત રાખવા માટે અંઘોળ ચાલુ કરતાં રેહવું. ગરમ (*Hot*) તેમજ ઠંડાં પાણીના કરતાં સુમરેટાં (*Tepid*) પાણીની અંઘોળ વધારે ફાયદો કરશે.

૭૯૦—જો તમે મજબુત બાંધાના (*Robust*) હોવો, તો ઠંડાં પાણીની અંઘોળથી તમુને ફાયદો થશે. તેવાં જો તમે નહીં હોવો, તો કુશ્રાં પાણીની અંઘોળ કરવી. ગરમ (*Hot*) પાંણી કદીબી વાપરતાં ના.

૭૯૧—શરીર અંદર વધી ગયલાં લોહીને ઓછું કરવા માટે, સારી જેવી કસરત (*active exercise*) ઘણી સરખી કરવી. કોઇ જાતની સખત પ્રકારની મેહનત, યા કસરત લોહીઆળ આદમીએ કદીબી કરવી નહી, કેમકે તેમ કીધાથી લોહીનાં નસ તુટી જવાનો સંભવ રહે છે. જો સાઇકલ સવારી કરવી હોય, તો ચહડાંણ ઉપર પગે ચાલીને જવું, પણ સાઇકલ ઉપર બેસી એવી ચહડાંણવાલી જગ્યા ઉપર જવાની તજવીજ કરવી નહીં. કોઇબી જાતની કસરત એવી નહીં કરવી, કે જેથી લોહીની નસો ઉપર ભાર કે જોર આવે.

૭૯૨—એવાં ફળ (*Nuts*) માફક આવશે નહીં.

૭૯૩—ગરમ અંઘોળ (*Warm-Bath*) કીધાથી, ચાંમડીની ચલવલમાં મોટો સુધારો થશે. જેમ બને તેમ સોજા સાબુને છુટથી વાપરવામાં જરાબી કંજુસાઇ કરવી નહીં.

૭૯૪— એ સદશે નહીં. ચાહુથી પસીનો પડે છે, અને એનામાં પેટને કબજ કરવાનો ગુણ હોય છે.

૭૯૫—ચાહુ કરતાં એ વધારે સારી રીતે માફક આવશે, કેમકે કાફીથી પસીનો પડતો અટકશે.

૭૯૬—શરીરના ચોકસ ભાગ ઉપર ચાલુ પસીનો જ્યારે પડતો રેહ છે, ત્યારે તેવાંઓ પસીનાની દેહવાલાં તરીકે ઓળખાય છે. ઘણું કરી પગનાં તળીયાં અને ટેટાં ઉપર, તથા હાથ ઉપર પસીનો પડતો રેહ છે. ચાંમડીને જો હાથ લગાડયો હોય, તો તે ઠંડી લાગે છે. કોઇવાર એ પસીનો વાસ મારતો પણ હોય છે.

૭૯૭—ખઇના દરદીને કોઇવાર 'પોર્ટ-વાંઇન' યા તો 'બરગનડી' પીવાને ફરમાવવામાં આવે છે. એથી કાંઇ શરીરને તાકાત કે પુષ્ટી મળતાં નથી, પણ તે શરીર માહેલાં લોહીને સુધારી શકે છે, જેથી શરીર ઉપરનું માસ તવાઇ જતું કાંઇક દરજજે અટકે છે.

૭૯૮—લીંબુનો રસ (*Lemon Juice*) જેમ બને તેમ (શરબતના આકારમાં) પીધામાં લેવો. એથી જે કાંઇ ખુટ, શરીર માહેલાં લોહીની બનાવટમાં પડેલી હોય છે, તે પુરી પડે છે. તાજી તરકારી, તેમાં ખાસ કરી પટેટા, કાંદા, અને તાજી ફ્રુટ જેમ બને તેમ મોટા જથ્થામાં ખાવાં. (જુવો ખોરાકની કૉલમ.)

૭૯૯—એ થોડું ખાજો. મોટી ઉમરના આદમીઓએ કોઇબી જાતનાં મીષ્ટાણ વધારે પ્રમાણમાં ખાવાં નહીં, કેમકે વધારે મીઠાસ ખાધાથી, 'યુરીક-ઍસીડ' લોહીમાં ઉતપંન થાય છે, અને તેમાંથી ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, અને રેતીના મરજો લાગુ પડવાના સંભવ રેહ છે.

૮૦૦—આંઠ કલાકથી વધારે કદીબી સુવું નહીં. પણ સાત કલાકની ઉંઘ બસ છે. સુતી વખતે માથું જરા ઉંચું રાખી સુવું. જેઓનું માથું દુખતું હોય, તેઓએ ખાસ કરી માથું ઉંચું રાખીનેજ સુવું.

૮૦૧—ખસ (*Scurvy*)નું દરદ એક જાલમ પીડાકારી ગણાય છે. આ દરદ શરીર માહેલાં લોહીમાં જોઇતા જરૂરના ખારો (*Miueral Salts*) જે શરીરને તંદરોસ્ત હાલતમાં રાખે છે, તે બીલકુલ નાબુદ થઇ જવાથી લાગુ પડે છે. દરદીના શરીરની ચાંમડી બીલકુલ ફીક્કી પડી સુક્કી બની તતરવા માંડે છે. મોહોડું ફુગી આવે છે. દાંતના પારા સુજી આવી એવા તો પોચા પડી જાય છે, કે સેહજમાં તેમાંથી લોહી નીકળવા માંડે છે. નબળાઇ વધતી જાય છે. 'ઍનીમીયા' લાગુ પડે છે. મોહોડાંમાંથી નીકળતો દમ વાસ મારે છે, અને મોહોડાંમાંથી બેસુમાર લબ યાને થુક ચાલુ નીકળતી રેહ છે.

૮૦૨—તંબાકુની બીડી પીવાનો શોખ, જવાંનીના બાહારમાં ખીલા રહેલા જવાંનોએ કદીબી કરવો નહીં, કેમકે એ શોખ લાગુ પડયાથી, તે દેહને ઘણુંજ નુકસાંન કરે છે. તંબાકુની બીડી અનેક પ્રકારની બને છે. એ સઘળામાં 'સીગારેટ'ને નામે જણાયલી બીડી ઘણીજ નુકસાંન કરે છે. જેઓને તંબાકુની બીડીનો શોખ હોય, તેઓએ આ વાત યાદ રાખવી કેઃ—'કદીબી ખાવાની અગાઉ બીડી પીવી નહીં.' તંબાકુના વ્યસંનથી બદહજમી, અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ, વીગેરે લાગુ પડે છે.

૮૦૩—આ દસ્તાવેજોમાં જે જે ખોરાકની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવા માટે સુચવ્યું છે, તે પ્રમાણે ગમે એટલો ખોરાક લેવો.

૮૦૪—એ ફરીયાદ ઉપર કોઇબી પ્રકારની કસરતથી કાંઇબી સારી અસર થનાર નથી. સઘળો આધાર આદમીનાં જોર અને તાકત

ઉપર રહે છે. પણ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે વખત રેહવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૮૦૫—એ થોડાં પ્રમાણમા ખાવું જોઇએ.

૮૦૬—એ પેટ સાફ લાવવાનો ગુણ ધરાવે છે, અને તેથી કોઇ કોઇવાર પેટ લાવવા માટે એ ઉપ્યોગી થઇ પડે છે.

૮૦૭—ગરમ આબો-હવા (*Hot Climate*) માફક આવશે નહીં. સેહજ ગરમ હવાવાલી જગ્યા (*Moderately Warm Temperature*) ઘણીજ અનુસરતી થઇ પડશે.

૮૦૮—*Melancholy Persons.* વીચાર વાયુવાલાં આદમીઓ ઘણું કરી પતલાં હોય છે, અને ખુશ મીજાજવાલાંઓ કરતાં તેઓ વધારે દુબળાં હોય છે. ડીસ્પેપ્સ્યાની યાને બદહજમીયતની બીમારી, ઘણું કરી મંનને ચીંતાતુર બનાવે છે, અને ઘણીકવાર એ પીડાકારી 'મેલંકોલીયા' યાને વીચારવાયુની બીમારીનું મુળ કારણ થઇ પડે છે.

૮૦૯—*Melancholy Persons,* યાને વીચારવાયુવાલાં આદમીઓને સારા અને પુષ્ટીકારક ખોરાકની સરવેથી વધારે અને સરવેથી પહેલી જરૂર છે. કોઇબી નહીં માફક આવે એવો ખોરાક, કદીબી એવાં દરદીઓને આપવો નહીં જોઇએ. (જુઓ ખોરાક કૉલમ.) એવાં દરદીઓએ ખોરાકને સારી રીતે ચાવીચાવીને ખાવો, અને દર બે ખોરાકની વચ્ચે, પુરતા વખતનો ગાળો નાખવો, કે જેથી દરદીને બરોબર ભુખ લાગે. એવાંઓને દારૂ કે વાંઇન, જેની ઘણાકો ખાસ ભલામણ કરે છે, તે બનતાં સુધી બીલકુલ આપવો નહીં, કેમકે શરૂઆતમાં જોકે દારૂથી એવા દરદી થોડો વખત ખુશ મીજાજી બને છે ખરા, પણ તેની અસર ઉતરી ગયા પછી, તેઓ બેવડા નીરાસ અને નસીબ થઇ જાય છે. ખુલ્લી હવામાં ઘણી સરખી ફરવા-હરવાની કસરત કરવી. (જુઓ કસરત કૉલમ.)

૮૧૦—બંને વખતના ખોરાકની વચ્ચે એટલા વખતનો ગાળો નાખવો જોઇએ, કે જેથી દરદીને સારી ભુખ છુટે. સહવારનો નાસ્તો અને બપોરનાં ખાણાં વચ્ચે પાંચ કલાકનો ગાળો નાખવો, અને બપોરનાં ખાણાં અને સાંજની ચાહ વચ્ચે પણ તેટલોજ વખત વહી જવા દેવો જોઇએ. રાતનું ખાણું બપોરના જેટલું ભારી નહીં, પણ હલકું લેવું.

૮૧૧—ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું જોઇએ. જેટલો વખત તડકાંમાં રેહી શકાય, તેટલો વખત રેહવાની બનતાં સુધી એવાં આદમીઓએ ખાસ કરીને તજવીજ કરવી જોઇએ.

૮૧૨—ડાયાબીટીસનાં દરદથી હેરાંન થનારાંઓને ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની બેશક ઘણીજ જરૂર છે. ખાસ કરી જયારે દરદીનું શરીર જાડું હોય ત્યારે ફરવા-હરવાનું ફરજીઆત થઇ પડવું જોઇએ. જો શરીર ચાલુ તવાતું જતું હોય, અને દરદી નબળું પડતું જતું માલમ પડે, તો ફરવા-હરવાનું એકદમ બંધ કરવું.

૮૧૩—આંઠ કલાક પુરતા થઇ પડશે. ઘણી ઉંઘ, ઘણું નુકસાંન કરે છે. રાત્રે વેહલું સુઇ જવું, ખાસ જરૂરનું છે. સુવાના ઓરડામાં સારી રીતે હવાનો આવ-જાવ થવો જોઇએ.

૮૧૪—ઠુંડકાં પાણીની અંઘોળ સરવેથી વધારે માફક આવશે. ગરમ પાણીની અંઘોળ (*Hot Bath*) કદીબી લેવી નહીં. દરરોજ ઠુંડાં પાણી વડે શરીરને સ્પંજ કીધાથી, ઘણો ફાયદો થાય છે.

૮૧૫—*Constipation.* કબજીઆતના મરજમાં કોઠો ઘણોજ કબજ રહે છે. ઝાડો ઘણોજ કઠણ અને સુકકો આવે છે. સાધારણ સંજોગ વચ્ચે આવતાં દસ્તની અંદર જેટલો ભીનાસ હોય છે, તેને બદલે કબજીઆતના મરજવાલાંને આવતું દસ્ત (યાને પેટ) બીલકુલ સુકકું અને ઘણુંજ કઠણ હોય છે. એટલુંજ નહીં, પણ એવાંઓને

રાબેતાના વખત પ્રમાણે દસ્ત આવતું નથી, પણ લાંબે વખતે આવે છે.

કબજીઆત થવાનાં કારણો.

આ હાલત ઘણીક વાર [૧] ખાવાનો ખોરાક ઘણો સુકકો હોવાને લીધે, [૨] યા તો ખોરાકમાં કબજીઆત કરનારો ગુણ સમાયલો હોવાને લીધે, [૩] યા તો જોઇએ તેવી કસરત નહીં કીધાને લીધે, [૪] યા તો પેટની હાજત થાય ત્યારે હાજતને ખાંચી રાખવાની પડેલી ટેવને લીધે, [૫] યા તો અવારનવાર જુલાબની દવાઇ નીયમીત લેતાં રહેવાને લીધે, [૬] યા તો આંતરડાંની હીલચાલ મંદ પડી જવાને લીધે, [૭] યા તો બેસી રેહીને કાંમ કરવાની ટેવ (*Sedentary Habits*) વીગેરે બીજાં અનેક કારણોને લીધે લાગુ પડે છે.

૮૧૬—પાંણી, તેમજ કોઇબી જાતનું પીણું, કદીબી મોટા જથ્થામાં પીવું નહીં. ખાસ કરી મેહનત યા કસરત કીધા પછી, શરીર જયારે ગરમ થઇ ગયલું (*over heated*) હોય, ત્યારે તો કદીબી કાંઇ પીવુંજ નહી જોઇએ.

૮૧૭—ગમે તો એ ખાજો, કાંઇ અડચણ જેવું નથી.

૮૧૮—*Bronchitis.* ખાંસીની બીમારી. આ બીમારીને તબીબી ભાશામાં 'બ્રોંકાઇટીસ' કહે છે દંમ લેવાની નળીની અંદરના ભાગમા સોજો આવ્યાથી, જયારે ખાંસીની બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તે બીમારી 'બ્રોંકાઇટીસ'ના દરદને નામે ઓળખાય છે. મોટી ઉમરના આદમીઓમા એ બીમારી સેહજ ગફલતીને લીધે, જડ ઘાલી બેસે છે. અને કોઇ કોઇ વખત કાંઇબી કારણ મળતાંજ, તે ઉભરી આવી, દરદીને હેરાંન કરે છે. લાંબા વખતની 'ક્રોનીક' બીમારીમાં, ખાંસી ચાલુ થયા કરે છે, અને ખાંસીની સાથે બળગમના બળખા પણ પડયા

કરે છે. એ બંને ચીન્હોની સાથે કોઇ વખત દંમ ઘુંટાતો હોય, એમ લાગે છે. આ દરદ એવું ઠગારૂં છે, કે કોઇ કોઇ બીનઅનુભવી તબીબો તેને ખઇ તરીકે ઓળખવાની ભુલ કરે છે.

૮૧૯—કુશ્કાં પાંણીની અંઘોળ (*Luke-Warm-Bath*) ઘણી સારી રીતે માફક આવશે. ગરમ અંઘોળ બીલકુલ કરવી નહી.

૮૨૦—એવાંઓએ ભીનાસવાલી જગ્યા ઉપર આવેલાં મકાંનમાં કદીબી રેહવું નહીં. તબીયતને તેથી વધારે નુકસાંન થશે.

૮૨૧—લીવરની બીમારી (*Torpid Liver*) અનેક નીશાંણીઓથી ઓળખાય છે. જુદી જુદી દેહના આદમીઓને, એ બીમારી, જુદી જુદી રીતે હેરાંન કરે છે.

લીવરની બીમારી જાણવાની નીશાંણીઓ.

[૧] એ બીમારીથી દરદીને ઝુંફણ લાગે છે. [૨] ભુખ ભાંગી જાય છે. [૩] માથું દુખવા માંડે છે, [૪] યા તો માથું ભારી થયલું લાગે છે. [૫] ફેર આવવા માંડે છે. [૬] આંખે અંધારાં આવે છે. [૭] મોહોડાંનો સ્વાદ બગડી જાય છે, અને જે કાંઇ ખાય છે તે દરદીને કડવું જેવું લાગે છે, અને [૮] દરદી સ્વભાવે ચીરડાઉ બને છે. એ ઉપરાંત [૯] તપાસ કરતાં જીભ ઉપર સુફેદ થરો બંધાયલો માલમ પડે છે. [૧૦] ઉછાળો થયા કરે છે. [૧૧] જમણી બાજુના ખભાંમાં 'પેન' મારે છે, અને [૧૨] ચાંમડી પીળાસ મારી ગયલી દેખાય છે. [૧૩] દરદીની જમણી બાજુની છેલ્લી પાંસળી આગળ હાથ વડે દાબી જોતાં, દુખારો થાય છે.

લીવરની બીમારીનાં કારણ.

આ બીમારીનાં થોડાંક કારણ નીચે પ્રમાણે હોય છે. [૧] ભારી અને લેહજતદાર તર ભોજંન વધારે જથ્થામાં ચાલુ ખાધાથી. [૨]

ચરબીદાર અને મીઠાસદાર પકવાનો હદબાહાર ચાલુ ખાધાથી. [૩] દારૂ પીવાનો શોખ હદ બાહાર ચાલુ રાખ્યાથી. [૪] તાજી ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની કસરત નહીં કીધાથી. [૫] ચાલુ જાગરણ કરવાથી તથા એ વીગેરે બીજાં અનેક કારણોથી લીવરની બીમારી લાગુ પડે છે.

૮૨૨—શરીરમાં ફરતાં લોહીની ઝડપ જ્યારે ધીમી પડી જાય છે, અને મનની ઝેન અને ઝમક જ્યારે મંદ થઇ જાય છે, ત્યારે આદમીનો ચેહરો ફીક્કા મેળા રંગ જેવો (*Sallow and Muddy*) દેખાય છે. ધ્યાંન રાખવું, કે ચેહરાની એવી હાલત ઘણીક વાર બદ-હજમીઅત, અને લીવરની બીમાંરીને લીધે પણ થાય છે.

૮૨૩—જો એ ખાવુંજ હોય, તો મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાજો.

૮૨૪—પીતની દેહવાલાંઓ, તેમજ લોહીઆળ દેહવાલાંઓ, મોટે ભાગે બીજાંઓ કરતાં, ગુસ્સાના આવેશમા વધારે જલદી આવી જાય છે. એહદ ગુસ્સાનો રોપ (*fits of anger*) એમ વારંવાર ચહડયા કીધાથી, કોઇ વાર એકાદ સખત પ્રકારની માંદગી લાગુ પડે છે, અને કોઇ વખત એવા ગુસ્સાના રોષથી આદમીનાં 'હાર્ટ' ઉપર એવી તો કાતીલ અસર થાય છે, કે તે એકદમ ચાલતું અટકી પડે છે, અને તેનુ પરીણામ મોતમાં આવે છે.

૮૨૫—સેહજ ગરમ પાણીની અંઘોળ (*Luke Warm Bath*) વધારે માફક આવશે. ઘણાં ગરમ તેમજ ટંડાં પાણીની અંઘોળ કદીબી કરવી નહી.

૮૨૬—ખુલ્લી હવામાં ચાલુ ફરવા-હરવાનો ચોકસ નીયમ રાખવો. થાક ચહડે એટલી મેહનત કદીબી કરવી નહીં. અગરજો સાઇકલ સવારી કરવી હોય, તો કલાકના આંઠ માઇલથી વધારે ઝડપે કદીબી

સાઇકલને દોડાવવી નહીં. ધ્યાંન રાખવું, કે ચહડાણવાલી જગ્યા ઉપર સાઇકલ કદીબી ચહડાવવી નહી.

૮૨૭—નબળી તબીયતવાલાંઓએ પોતાનું જોર અને તાકાત વગર હાંસલે કદીબી ગુમાવી દેવાં નહીં, પણ સંભાળથી કોઇબી રીતે જોર અને શકતી મેળવવાની દરરોજ દરએક તજવીજ કરવી. ઇંગ્રેજીમાં એક કહેતી મશહુર છે કે:—'*Burning the candle at both ends*'. જેઓ એ કહેવત પ્રમાણે ચાલે છે, તેઓ હંમેશાં 'દુર્બળ દેહવાલાં' હોય છે. એવાંઓએ હંમેશાં વેહલાં સુઇ, વેહલાં ઉઠવાનો નીયમ રાખવો. એવાંઓએ રાત અને દીવસ પોતાના ઓરડામાં તાજી હવા આવ-જાવ કરતી રહે, એવો પુરેપુરો બંદોબસ્ત રાખવો. એવાંઓએ પોતાના ખોરાકની બાબદ ઉપર પુરતું ધ્યાંન, આ દસ્તાવેજો જોઇ આપતાં રહેવું.

૮૨૮—બચ્ચાંઓને જેટલી તરસ લાગી હોય, તેટલુંજ પીવા આપવું. વગર તરસ લાગવે કાંઇબી અમસથું પીવાની ટેવ નુકસાંન કરે છે, અને બચપણમાં પડેલી એવી ટેવનાં માઠાં પરીણામ, મોટપણ વેઠવાં પડે છે.

૮૨૯—*Head-ache.* માથાંનો દુખારો અનેક કારણે થતો હોવાથી, તે અનેક પ્રકારનો હોય છે. સઘળા પ્રકારના દુખારામાં 'નરવસ' પ્રકારનો દુખારો ઘણોજ સાધારણ હોય છે. નરવસ પ્રકારનો માંથાનો દુખારો, કોઇ વખત આખું માથું પકડે છે, તો કોઇ વખત માથાંની એકજ બાજુ દુખારો થાય છે. કોઇ વખત એ દુખારો માથાંનુ ટાલક પકડી લે છે, તો કોઇ વખત તે માથાંનો પાછળો ભાગ પકડે છે. એ જાતનો દુખારો કોઇ વખત થોડા વખતમાં નરમ પડી જાય છે, તો કોઇ વખત દીવસો સુધી ચાલુ રહે છે.

નરવસ પ્રકારના માથાંના દુખારાનાં કારણ.

[૧] નરવસ દુખારો કોઇ વખત નબળાઇને લીધે થાય છે. કોઇ [૨] વખત આદમી ઉશ્કેરાઇ જવાથી પણ એ દુખારો થઇ આવે છે. [૩] બીન અનુકુળ ખોરાકથી પણ એવો દુખારો ઉભરી આવે છે. [૪] ખુલ્લી હવાની ગેરહાજરી, અને [૫] માફક આવે એવી કસરત નહી કીધાથી પણ માથાંમાં નરવસ દુખારા ચાલુ થાય છે.

પીત વીકારથી થતો માથાંનો દુખારો. તેની નીશાંણીઓ.

પીતવીકારથી થતો માથાંનો દુખારો ઘણોજ સખત હોય છે, પણ તે માથાંની બંને બાજુએ (*Temples* માં) થાય છે. એવાંઓએ કેવા ખોરાકથી ઇલાજ કરવો, તે માટે જુવો જુદા જુદા દસ્તાવેજોની કોલમ.

લોહીઆળ પ્રકૃતીવાલાંઓને લાગુ પડતો માથાંનો દુખારો.

તે પીછાંનવાની રીત.

આ જાતનો માથાંનો દુખારો લોહીઆળ આદમીને વારંવાર થાય છે. લોહીઆળ આદમીના માથાંમાં લોહીનો જોસ વધી જવાને લીધે આવી રીતનો દુખારો લાગુ પડે છે. એવો દુખારો નીચલી ખાસ હકીકત ઉપરથી પીછાંની શકાય છે. [૧] દરદી જયારે વાંકો વળે છે, ત્યારે તેને ચક્કર યા ફેર આવી જાય છે. [૨] માથું જાણે ફાટી જતું હોય, એમ દરદીને લાગે છે. [૩] માથું ઘણું તપી આવેલું, યા ગરમ થયલું જણાય છે. [૪] ચહેરો લલચોળ થયલો દેખાય છે. અને [૫] ગરદન આગળ આવેલી લોહીની નસો તપાસ કરતાં ધપકતી જણાય છે. એ જાતના દુખારાના ઇલાજ માટે જુવો લોહીઆળ --કૉલમ.

લેાહી વગરના આદમીઓને લાગુ પડતેા માથાંનેા દુખારેા. તે પીછાંનવાની રીત.

આ જાતનેા દુખારેા શરીરમાં લેાહીની બગડેલી હાલત (*Anæmic Condition*) ને લીધે થાય છે. એવી જાતનેા માથાંનેા દુખારેા જ્યારે લાગુ પડે છે, ત્યારે દરદી અગરજો સુતેલું હેાય, અને જો તે ઉભું થવા જાય છે, યા બેસે છે, ત્યારે તેને ફેર આવવા માંડે છે, અને જ્યારે તે અળેતાઇ જાય છે ત્યારેજ ફેર આવતા નરમ પડે છે. એ દુખારેા માથાંનાં ટાલકમાં થતેા રહે છે. વધુ માટે જુવેા લેાહી વગરનાની કૅાલમ.

૮૩૦—એ રીતસર બાફીને યા સારી રીતે ભુંજીને ખાવી. ચીકાસમાં તળીને કદીબી મચ્છી ખાતાં ના.

૮૩૧—સરવે રીતે મધ્યમ પ્રમાણમાં રેહજો. કાંઇપણ હદ બાહાર લેતાં ના. ગેાસનેા ખેારાક દીવસમાં એકજ વખત ખાજો. અને તેબી મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાજો.

• ૮૩૨—એનેા છુટથી ઉપ્યેાગ કરજો. જેઓ રૂમેટીઝમથી પીડાતાં હેાય, તેઓને માખણ ઘણુંજ સારી રીતે માફક આવશે. એવાંઓ માટે ચરબી, યા ઘીને બદલે રાંધવામાં માખણનેાજ ઉપ્યેાગ કીધેા હેાય. તેા વધારે સારૂં.

૮૩૩—*Rheumatism.* રૂમેટીઝમ અનેક કારણેાથી લાગુ પડે છે.

રૂમેટીઝમ લાગુ પડવાના કારણ.

[૧] શરીર જ્યારે ગરમ સ્થીતીમાં હેાય, ત્યારે ઠંડીનેા સપાટેા લાગ્યાથી, યા [૨] સરદી લાગ્યાથી. [૩] દારૂનેા શેાખ બેહદ ચાલુ રાખ્યાથી. [૪] ગેાસનેા ખેારાક વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની આદત હેાવાથી. [૫] ભીનાયલાં કપડાં લાંબેા

☞ માથાંના અનેક જાતનાં દુખારા માટે વધુ બારીક બીના જાણવી હેાય, તેા વાંચેા સ્રી-દરપણ' નામનું મારૂં પુસ્તક. કરતા.

વખત આંગમાં પેહડી રાખ્યાથી, તેમજ [૬] ભીંજાયલાં બીછાંણામાં સુઇ રેહાથી, વીગેરે અનેક કારણોથી રૂમેટીઝમ લાગુ પડે છે.

રૂમેટીઝમ પીછાનવાની રીત.

[૧] સાંધામાં કલતર અને દુખારો ચાલુ થાય છે. [૨] સાંધા જડ થઇ જાય છે, અને દુખારાને લીધે દરદીથી કાંઇબી હીલચાલ થઇ શકતી નથી. [૩] દરદવાલો ભાગ સહેજ દાબતાં દુખાય છે. [૪] દરદનું જોર દીવસ કરતાં રાતના વીશેષ હોય છે. ખાસ કરી સરદીના દીવસોમાં દરદનું જોર વધારે રેહ છે.

૮૩૪—*Dyspeptic Persons.* બદહજમીયતવાલાં. બદહજમીયતની બીમારી એક ગંભીર પ્રકારની ફરીયાદ છે. એ બીમારીનાં જોરનાં પ્રમાણ પ્રમાણે તેની નીશાંણીઓ પણ હેરફેર બદલાતી રેહ છે. નરમ યાને સાદા પ્રકારની બદહજમી ઘણી વખત ભારી ખાણું ખાધાથી થાય છે. એ પ્રકારની બદહજમીમાં બેચેની, પેટમાં ભાર, છાતી ઉપર લાહેનું બળવું, વીગેરે થાય છે. પણ જડ઼ ઘાલી બેઠેલી લાંબા વખતની (*Chronic*) બદહજમી, ડીસ્પેપ્શીયા (*Dyspepsia*) ને નામે ઓળખાય છે. એ બીમારીમાં ભુખ ઓછી થયલી, યા ભાગી ગયલી હોય છે. ખાવાની રૂચી ઓછી થતી જાય છે. બાદી થાય છે, યા પેટ ફુગી આવેલું લાગે છે. પેટમાં ભાર જેવું, યા કોઇ વખત દુખારા જેવું થાય છે. મોહોડાંનો સ્વાદ ખાટો, યા કડવો થઇ જાય છે. છાતીમાં ધપકારા (*Palpitation*) થવા માંડે છે. મંન ચીંતાતુર બને છે. કબજીઆત ચાલુ થાય છે, અને અવાર નવાર પેટ છુટી જાય છે. સેહજ માથું ભારી થવા જેવું લાગે છે. મોહોડું તેમજ દમ વાસ મારે છે.

બદહજમીનાં કારણ.

અનેક કારણે આ બીમારી લાગુ પડે છે. પણ એ સઘળાં કારણો એવાં છે કે, આપણ જો ચાહીએ, તો તે સઘળાંનો અટકાવ કરી

શકીએ. [૧] મોટે ભાગે આ બીમારી મસાલેદાર સ્વાદીષ્ટ પકવાંનો ચાલુ ખાવાના શોખથી, [૨] ખાવાનો ખોરાક બરોબર ચાવીને નહીં ખાધાથી, [૩] તંબાકુની બીડી ચાલુ પીધાથી, [૪] આખો દાહાડો ચાલુ ચગરીયા કીધાથી, [૫] દારૂ પીવાની ચાલુ ટેવથી, [૬] ચ્હાંગ ચાહે હદબાહાર પીવાની આદતથી, [૭] રાત્રે મોડેથી ખાણું ખાધાથી, [૮] જોઇતી કસરત બરોબર નહીં કીધાથી, [૯] આખો દીવસ બેઠાં બેઠાં કાંમ કરવાની તબેહથી, [૧૦] ઉતાવલે ખોરાક ખાવાની આદતથી, [૧૧] સરદી લાગ્યાથી, [૧૨] અને હોજરી તેમજ લીવર (કલેજાં)ની ખામી ભરી હાલત, વીગેરે કારણોથી એ બીમારી લાગુ પડે છે.

૮૩૫—મટંન સારી રીતે માફક આવશે.

૮૩૬—એ વરગના આદમીઓએ એનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહીં, પણ જો કરવો પડે, તો ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં કરવો.

૮૩૭—ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની કસરત નીયમીત ચાલુ કરવી જોઇએ. જો બેઠાં બેઠાં કાંમ ધંધો કરતાં હોવો, યા એવી નોકરી કરતાં હોવો, તો દીવસની આખેરીએ ઓછામાં ઓછા રોજ ૭ માઇલ ચાલવાનો જરૂર નીયમ રાખજો.

૮૩૮—એ ફ્રુટ ખાતાં ના, કેમકે એ માફક આવશે નહીં.

૮૩૯—સરદી કે ઠંડી લાગે નહી, તેની સંભાળ રાખજો. જો એક દીવાંનખાનામાં યા ઓરડામાં તમે બેઠાં હોવો, અને તે ઓરડામાં ગરમીને લીધે ઉકળાટ પડતો હોય, અને તમે ઠંડી હવામાં જવા માટે તે ઓરડામાંથી બાહાર નીકળી પડો, તો બાહારની હવાથી તમુને સરદી નહીં લાગે, તેની આગમજથી સારી રીતે સંભાળ લેજો. રાત્રે તેમજ દીવસે કેવાં કપડાં પેહડવાં, તેની સંભાળ રાખજો. (જુવો પેહડવા ઓઢવાની કૉલમ.) માફક આવે એવા ખોરાક ઉપર ધ્યાંન આપજો. (જુવો ખોરાક કૉલમ.) કસરત એવી કરવી કે કદીબી શરીરને થાક ચહડવા દેવી નહી.

(જુવો કસરત કૉલમ.) શિયાળાના દીવસોમાં દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે થોડું મગરનું તેલ (*Cod-liver-oil*) ચાલુ લીધાથી, રૂમેટીઝમનો મોટે ભાગે અટકાવ થશે. મગરનું તેલ યાદ રાખવું, કે દવા તરીકે નહીં, પણ ખોરાક તરીકે લેવાની ભલામણ થાય છે. 'લૅમન-જયુસ' રૂમેટીઝમના ઇલાજ તરીકે વાપરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

રૂમેટીઝમના દરદી માટે ખોરાક.

તાજી તરકારી અને ફ્રુટનો ખોરાક, ક્રોનીક રૂમેટીઝમથી હેરાંન થનારાંઓ માટે, ઉત્તમ પ્રકારનો ઇલાજ થઇ પડે છે. મટંન, સેહજસાજ મચ્છી અને ઇંડાં, અને લીંબુ (*Lemons*) ઉપયોગમાં લેવાં. દુધ માટે પણ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

પરહેજી.

મીઠાસ અને આટાની બનાવટનો ખોરાક, જેમાં *Starch* નો ભાગ વીશેષ હોય, તથા મીષ્ટાંણ, તેમજ કાફી, દારૂ, (*Malt-liquors*) અને વાંઇન્સ, વીગેરેનો બીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહીં.

૮૪૦—એ મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાવાની મનાઇ નથી, પણ માખણ અને મલાઇમાં સમાયલો ચીકાસ, રૂમેટીઝંમની બીમારીવાલાંઓને માટે ઉત્તમ પ્રકારે માફક આવશે.

૮૪૧—અઠવાડીયાંમાં બેથી વધારે વાર એ ખાતાં ના.

૮૪૨—*Consumption.* ખઇનો મરજ ફેફસાંને લાગુ પડતું એક દરદ છે, અને એ દરદથી ફેફસાંનો નાશ ધીમે ધીમે થતો જાય છે. પ્રથમમાં સેહજ સુક્કી ખાંસી થાય છે, અને ઘણું કરીને એવી ખાંસી સહવારના પોહોરમાં ઉઠતાંને વાર થાય છે. એ દરદનાં બીજાં ચીન્હોમાં સેહજમાં ચહડતી થાક, નબળાઇ, જરા જરામાં હાંફી જવું, ચહડાંણ ઉપર ચહડતાં દમનું ભરાઇ આવવું, શરીરનું ધીમેધીમે તવાતાં જવું, રાતના પસીનાનું પડવું, વીગેરે અનેક ચીન્હો જણાય છે.

† ખઇના કારણો.

[૧] દરદનું ઓધે ઉતરવું. [૨] ખરાબ હવા. [૩] ખરાબ ખોરાક. [૪] સ્ત્રીઓના બાબમાં છાતી ઉપર પેહડાતાં તંગ પેહરણો. [૫] સરદી કે સલખમ લાગુ પડયા પછી, તેના ઇલાજ કરવામાં થતી ગફલતી. [૬] દુધમાં સમાયલાં જંતુ. [૭] ચોકસ જાતના ધંધા, જે શરીરને થાકવી નાખી ખઇને પાત્ર બનાવે છે. [૮] સ્ત્રીઓએ ઘણાં બળાકોને જન્મ આપ્યાને લીધે દેહ નબળી પડી જવાથી. [૯] માતાઓએ પોતાનાં બાળકોને લાંબો વખત ચાલુ ધવાડયા કીધાથી. [૧૦] બેહદ દારૂ પીવાની ટેવથી. [૧૧] જનંન ઇંન્દ્રીઓનું એકાદ જાલમ દરદ લાગુ પડયાથી. [૧૨] ખઇના દરદીની સાથ સમાગમમાં આવ્યાથી લાગુ પડતા ચેપથી. [૧૩] બેહદ લંપટબાજ અને વિષઇ બન્યાથી, વીગેરે.

૮૪૩—શરીરની આરોગ્યતા જાળવવા માટે, ગરમ યા ફૂકકાં પાણીની અંઘોળ, વધારે સારી છે. ઠંડા પાણીથી શરીરની ચાંમડી સખત થતી હોય એમ ધારવામાં આવે છે, અને તેથી હવામાં થતા ફેરફારો સામે તે ટક્કર ઝીલી શકે છે. એ સબબને લીધેજ જેઓને ઠંડા પાણીથી અંઘોળ કરવાની ટેવ હોય છે, તેઓને એકદમ સરદી લાગુ પડતી નથી. ગરમ પાંણીની અંઘોળ (*Hot Bath*) થી તબીયત નબળી થતી જાય છે, અને તે સબબને લીધેજ એવી અંઘોળ કરનારાંઓને જરા જરામાં સરદી લાગુ પડે છે. રોજ ઠંડાં પાંણીથી એક ટુવાલને ભીંજવી, તે વડે આંગને સારી રીતે ચોળીને મર્દન કરી, પાછળથી એક સુક્કા ટુવાલે શરીરને લુંછી નાખ્યું હોય, તો તેથી તબીયતને ઘણો સારો લાભ થાય છે. ફુક્કાં અંઘોળનાં પાંણીની ગરમી, ૮૫ થી ૯૨ યા ૯૫, ડીગ્રી જેટલી રેહવી જોઇએ.

† ખઇના દરદ માટે વીગતવાર સાહીત્ય વાંચવું હોય, તો વાંચો મારૂં છેલ્લું પુસ્તક 'સ્ત્રી–દરપણ' પત્ર ૧૯ મું. કરતા.

ગરમ અંઘોળનાં પાણીની ગરમી, ૯૫ થી ૧૦૦ યા ૧૦૨ સુધી રેહવી જોઇએ. અંઘોળ કરવા માટે સર્વેથી સરસ વખત, સહવારનો હોય છે. કેમકે તે વખતે શરીર જેમ ઘણું તપેલું રેહતું નથી, તેમજ એ વખતે તંનની તેમજ મંનની હાલત, શાંત હોય છે.

૮૪૪—તંનને તેમજ મંનને જેમ બને તેમ રાહાત અને આસાએશ આપવી. સહવારના વેહલાં ઉઠવું. જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે વખત ફરવું. ખાધા-પીધાની બાબદ વીશે આ દસ્તાવેજોમાં તપાસ કરવી. લોહીઅળા આદમી, જો માથાંના દુખારા માટે ફરીયાદ કરે, તો જુવો લોહીઆળ-કૉલમ. પીતવીકારથી દુખતાં માથા માટે, જુવો પીતવીકારવાલાંની કોલમ. તેમજ લોહી વગરનાં દરદીઓ જો માથુ દુખવાની ફરીયાદ કરે, તો જુવો લોહી વગરનાવાલી કોલમ.

૮૪૫—સહવાર અને બપોરના ખોરાક વચ્ચે ઓછામાં ઓછા પાંચ કલાકનો ગાળો નાખજો. બપોરના ખોરાક અને સાંજની ચાહ વચ્ચે ચાર કલાક જવા દેજો. એવાઓએ રાતનું ખાણું પડતું મુકવું.

૮૪૬—*Heart-Disease* નબળાં હાર્ટવાલાંઓએ, યા જેઓને 'હાર્ટ-ડીઝીસ' હોય, તેઓએ કદીબી વધારે મેહનત કરવી નહીં. ઝાજું તેઓએ દોડવું ધાંમવું નહી તેઓએ ઉંચા ચહડાંણ ઉપર ચહડવું નહીં. તેઓએ સાઇકલ સવારી કરવી નહીં. કોઇબી ભારી કે વજનદાર ચીજ તેઓએ ઉંચકવી નહીં. તેઓએ એકદમ ગુસ્સે થવું નહીં. તેઓએ જોરથી બુમ કે ચીસ કદીબી પાડવી નહીં, તેમજ છાતી પીટવી, કે કુટવી નહીં. વળી તેઓએ કંમરમાંથી ઘણું વાંકું પણ વળવું નહીં. તેમજ જો કબજીઆત હોય, તો તેઓએ કદીમાં વધારે કાંસવું નહીં. જો કોઠો કબજ હોય, તો તાજી તરકારી યા ફ્રુટ એવી ખાવી, કે જેમાં કબજીઆતને તોડવાનો ગુણ હોય. જેમ બને

તેમ એવાંઓએ શાંત રેહવાની તજવીજ કરવી. એવાંઓએ ચીંતા કે વીચાર બીલકુલ કરવા નહીં. તેઓએ કદીબી ઉશ્કેરાઇ, કે ચીરડઇ, યા ગુસ્સે થઇ જવું નહીં. તેઓએ ખુલ્લી હવામાં રાત દીવસ રેહવું, અને બેસવાના તેમજ સુવાના ઓરડામાં, જેમ બને તેમ હવા આવ-જાવના મારગો (વૅન્ટીલેશન) ખુલ્લા રાખવા. ખાધા–પીધાની તજ-વીજ કેવી રીતે રાખવી, તે માટે જુવો નબળાં હાર્ટવાલાની કૉલમ.

૮૪૭—સખત પ્રકારની સઘળી કસરતો એકદમ મોકુફ કરજો. સાઇકલ ઉપર બેસવું નબળાં હાર્ટવાલાં માટે ઘણુંજ જોખમ ભરેલું છે. તેમજ ક્રિકેટ, ફુટ–બોલ અને એવી બીજી રમતો પણ એવાંઓ માટે બીલકુલ જોખમભરી છે.

૮૪૮—*Physical Workers.* મેહનત કરનારાં આદમીઓ. મેહનત કરનારા મોટે ભાગે પોતાનાં શરીરને રગડી પોતાનું ગુજરાંન કરે છે. દાખલા તરીકે સુથારો, લુહારો, ફીટરો, ટરનરો, ફાયરમેનો, ખેડુતો, મજુરો, બાવરચીઓ, ફેરીયાઓ, વીગેરે એ વરગમા સમાઇ જાઇ છે.

૮૪૯—તંબાકુની બીડી પીવાનું વ્યસન, જવાંનોને ઘણુંજ નુકસાન કરે છે. એથી તેઓનાં શરીરનો બાંધો વધતો અટકી પડે છે, અને જ્ઞાંનતંતુની બીમારીનાં બીજ, શરીરમાં રોપાય છે. જવાં-નીના બાહારમાં ખીલતા જવાંનોએ પોતાની તંદરોસ્તીનાં ભલાં અરથે, એવો શોખ કદીબી કરવો નહીં.

૮૫૦— * * *

૮૫૧—એ સારી રીતે રાંધ્યું હોય, તો ચાલશે.

૮૫૨—એ ભુખને વધારે છે, અને ખાધેલું હજમ કરે છે. એનો મધ્યમસર ઉપ્યોગ કરવો.

૮૫૩—એમાં જો ઘણાં ઇડાં નાખ્યાં હોય, તો ઉપ્યોગમાં લેવું નહીં.

૮૫૪—રાંધેલું ખાજો. પણ ખાંડનો ઉપ્યોગ એમાં થવો નહીં જોઇએ.

૮૫૫—સુક્કા 'ટોસ્ટ'નો ભલે ઉપ્યોગ કરજો.

૮૫૬—*Alcoholism.* દારૂડીયાઓને હંમેશાં વખત કે એવખત દારૂની તલબ થતીજ રહે છે. શરીરનું નબળું પડી જવું, હોઠ અને મોહોડાંને ધ્રુજરીનું લાગુ પડવું, હાથનું કાંપવું, સ્વભાવ ચીરડાઉ બની જવો, અકલહીન થતાં જવું, જ્ઞાંનતંતુઓનું નબળાં પડી જવું, ચાલતી વખતે સમતોલપણું જાળવી નહીં શકાય એવી હાલત, સાંભળવાની શકતી નબળી પડતી જવી, નીંદ્રાહીન બનવું, તેમજ નીંદમાંથી અચણુચ ઝપકી ઉઠવું, જબાંનું લથડવું, મન સાથ બડબડવું, ધરપકડની ખ્યાલી ધાસ્તી વીગેરે ચીન્હો ઉપરથી આ વ્યસનમા પડેલાંઓ ઓળખાઇ આવે છે.

૮૫૭—એ વરગનાં આદમીઓએ, જો તેઓથી બની શકતું હોય, તો ગરમ મુલકમાં પોતાનો ધંધો ચલાવવાને બદલે, કોઇ ઠંડા મુલકમાં કામકાજ કરવું વધારે સારૂં. પણ કમનસીબે તેઓની હાલત બીલકુલ પરતંત્ર હોય છે.

૮૫૮—રાંધેલી તાજી તરકારીના જેવું એ માફક નહીં આવશે.

૮૫૯—માફકસર ખોરાક જેટલો ગમે તેટલો ખાવો.

૮૬૦—દારૂના શોખીનને બીડી પીતાં અટકાવવાની ભલાંમણ થઇ શકતી નથી. ભલે તેને બીડી પીવા દેવી, પણ એટલી બધી નહીં બીડી પીવી, કે જેથી બેહદ તરસ લાગે.

૮૬૧—જો દારૂ નહીં પીધો હોય, તો કોઇબી જાતનાં પીણાં ઉપર અંકુશ મુકવાની જરાબી જરૂર નથી.

૮૬૨—એવાં દરદીઓને, ગરમ પાંણીની અંઘોળથી યા ગરમ હવા (*Hot Air Bath*) થી, યા પાંણીના બાફ (*Vapour-Bath*) થી

પસીનો પાડવો કે જેથી ચાંમડીની ચલવલ વધે અને લોહી માહેલી મલીનત નીકળી જાય.

૮૬૩—ખઇના રોગીને એથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૮૬૪—એમાં તેલનો ભાગ ઘણો હોવાથી, એ અતીશય પુષ્ટીકારક હોય છે. પણ એ જેરવવી મુસ્કીલ પડતી હોવાને લીધે થોડો યાને પેશ પડે એવાં પ્રમાણમાં એનો ઉપ્યોગ કરવો.

૮૬૫—'સુપ' હંમેશાં મધ્યમ પ્રમાણમાં લેવો, નહીં તો તે પેટમાં અડચણ કરશે. ખાણાંની પેહલાં થોડાં પ્રમાણમાં લીધાથી, તે ભુખ લગાડે છે. પણ કાંઇબી ખાણાં વગર એકદમ પેટ ભરાય એટલો સુપ લેવાની સેહજબી ભલામણ થતી નથી.

૮૬૬—એ વારંવાર ખાતાં ના. અને જયારેબી ખાવો ત્યારે મધ્યમસર ખાજો. એમાં કોઠાને કબજ કરવાનો ગુણ રહે છે.

૮૬૭—હોલ-મીલ-બ્રેડ (*Whole-Meal-Bread*) સારી રીતે માફક આવશે.

૮૬૮—એ મધ્યમસર ખાવામાં અડચણ જેવું નથી, પણ આટાની બનાવટનો ખોરાક જેમ બને તેમ ઘણોજ ઓછો ખાવો જોઇએ.

૮૬૯—સરદી લાગુ પડતી અટકાવવા સારૂ, કપડાંની હેઠળ ગરમ કપડાં પેહડી રાખવાં.

૮૭૦—*Brights, Disease.* આ જીવલેણ દરદ પેહલવેહલાં બ્રાઇટ નામના વીદવાંન તબીબે શોધી કહાડયું હતું, જે ઉપરથી એ દરદ 'બ્રાઇટસ-ડીઝીસ'ને નામે આજ સુધી ઓળખાય છે. એ દરદ આદમીના ગુરદા (*Kidney*) ને લાગુ પડે છે. આ દરદની બારીક તપાસમાં ઉતરવાની અને તેની સમજણ લંબાણથી આપી, વાંચનારનો ગુંચવાડો વધારવા કરતાં, ટુંકમાં એટલુંજ કેહવું બસ થશે, કે ગુરદા

(*Kidneys*)માં ચરબી બંધાવાથી તેમાં ચોક્સ ફેરફારો થાય છે, અને એવો ફેરફાર ગુરદાની રચનામાં થયાથી, શરીર માહેલાં લોહીમાંથી 'યુરીયા' (*Uria*) ને નામે જણુાયલું તત્વ, જે પીસાબ મારફતે બાહાર નીકળી જવું જોઇએ, તે લોહીમાંજ રહી જાય છે, અને 'આલ્બ્યુમૅન' (*Albumen*) નામનો પદાર્થ જે શરીરને ખાસ પુષ્ટી આપે છે, તે પીસાબની સાથે બાહાર નીકળી જાય છે. ધ્યાંન રાખવું, કે એક તંદરોસ્ત આદમીની પીસાબમા 'આલ્બ્યુમૅન' બીલકુલ રહેતું નથી, પણ બ્રાઇત્સ-ડીઝીસવાલાં દરદીની પીસાબની તપાસ કરતાં, તેમાં આલબ્યુમૅન તુરતજ માલમ પડે છે.

બ્રાઇત્સ-ડીઝીસ થવાનાં કારણ.

[૧] બેહદ સરદી યા ઠંડીનો સપાટો લાગ્યાથી. [૨] શરીર માહેલી મલીનતા પસીના રૂપે નીકળી જતી અટકી પડયાથી, યાને પસીનો પડતો અટકાવ્યાથી. [૩] દારૂનાં વ્યસનથી. [૪] ઘણો માસનો ખોરાક ખાધાથી. [૫] પીસાબ છુટવાની કોઇક જાલમ દવા ચાલુ લેતા રેહાથી, [૬] કોઇવાર એ દરદ ઓધે ઉતરે છે.

બ્રાઇત્સ ડીઝીસ-પીછાનવાની રીત.

[૧] ચેહરો ફીકકો યા પીળો મારી જાય છે. (૨) કામકાજ કરવાનું જરાબી મન થતું નથી. [૩] પીસાબ ફીકકા રંગની અને જથ્થામાં વધારે થવા માંડે છે. [૪] માંથાનો દુખારો. [૫] ફેર આવવા. [૬] બદહજમીઅત. [૭] ભુખનું ભાંગી જવું. [૮] પાણીની ભારે સોસ, અને આગળ ચાલતાં, મોહોડાં ઉપર થોથરો અને કેટલીક ગંભીર નીશાંણીઓ દેખાવ દે છે.

૮૭૧—ખોરાક બીલકુલ હલકો આપવો. મોટે ભાગે ખોરાક તરીકે દુધ આપતાં રહેવું. ગોસને બદલે મચ્છી અને ફાઉલ આપવાં.

(જુવો ખોરાક-કૉલમ). પેટ સાફ આવતાં રહે માટે, લાયક તાજી તરકારી અને ફ્રુટનો ઉપ્યોગ કરવો. પેહડવાનાં કપડાંની હેઠળ ગરમ કપડાં પેહડવાં, કે જેથી ઠંડી યા સરદી લાગે નહીં. જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની તએહ રાખવી. [જુવો કસરત કૉલમ].

૮૭૨—બનતાં સુધી કોઇબી જાતનો વાંઇન લેવો નહીં. પણ જો લીધા વગર ચાલતુંજ નહીં હોય, તો 'કલૅરેટ' યા 'હૉક' લેશો તો ચાલશે.

૮૭૩—એ ફાયદાકારક છે. ઘણું કરી એજ પીતાં રેહજો.

૮૭૪—બીજું કાંઇબી પીવો, તેના કરતાં જેમ બને તેમ મોટે ભાગે સોજું કોરૂં દુધ, જેટલું પીવાય તેટલું પીવું. [જુવો ખોરાક કૉમલ.]

૮૭૫—રોજ ખુલ્લી હવામાં ઘણી સરખી ફરવા-હરવાની કસરત કરવાને જરાબી ભુલવું નહીં. સાઇકલ ઉપર બેસવાની જરાબી ભલામણ કરી શકાતી નથી.

૮૭૬—એ વરગનાં આદમીઓએ ગમે તો એનો સહેજ ઉપ્યોગ કરવો. પણ એના કરતાં માખણનો ઉપ્યોગ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૮૭૭—એવાં આદમીઓને સમધાત અને સદે એવી ગરમ હવા, ઘણી સારી રીતે માફક આવશે.

૮૭૮—*Epilepsy*. ફીફરૂં. ફીફરાંના મરજમાં દરદી બેભાંન અને બેફાંમ બને છે, અને તેવી હાલતમાં તે સખત પ્રકારની તાણ-તોડ અને અછાડ-પછાડ કરે છે. આ દરદનું જોર કોઇબી વખતે અચઅુચ થઇ આવે છે. દરદીને એ દરદનું જોર થવા આગમજ કાંઇક આગાહી જેવું લાગે છે. પેહલાં શરૂઆતમાં ઠંડીનું લખલખું ભરાતું

હોય એમ તેને લાગે છે, અને તે પછી દરદી અચણુચ એક ચીસ પાડી જમીન ઉપર એફાંમ થઇ પડે છે.

ફીફરાંના મરજનાં કારણ.

[૧] ફીફરાંનો મરજ ઘણીકવાર ઓધે પણ ઉતરે છે. [૨] માથાં ઉપર કાંઇક માર પડયાથી પણ કોઇવાર એ મરજ લાગુ પડે છે. [૩] દારૂનાં વ્યસનથી પણ ફીફરૂં થવા માંડે છે. [૪] હરાંમ ઇલ્લટ, તેમજ વીષઇ જીંદગી ગુજારનારાંઓ પણ એ મરજના કોઇ વાર ભોગ થઇ પડે છે.

બાળકોને થતો ફીફરાંનો મરજ.

કોઇવાર જવાન બાળકોને ફીફરાંનો મરજ લાગુ પડે છે, પણ મોટે ભાગે તેવાં બાળકો ઉંમરે પુગતાંજ, તે મરજ આપોઆપ નાબુદ થાય છે. ફીફરાંનો મરજ કોઇનેબી લાગુ પડે છે. નબળાં તેમજ જોરાવર, જાડાં તેમજ પતલાં, લાંબા તેમજ ઠીંગણા, મોટાં તેમજ નાંહના, મરદ તેમજ ઓરત, ઘરડાં તેમજ જવાંન, એ સઘળાં એ દરદને પાત્ર હોય છે. છાકટાં માબાપને પેટે અવતરતાં બાળકો ઘણીકવાર ફીફરાંના મરજના ભોગ થઇ પડે છે.

૮૭૯—એનો જરાબી ઉપ્યોગ કરવો નહીં, કેમકે એથી જ્ઞાનતંતુ ઉપરનો કાબુ નબળો પડી જાય છે.

૮૮૦—શરમાળપણું એ એક જાતની નબળાઇ (*nervousness*) કહેવાય છે. ઓરતો કરતાં મરદોમાં મોટે ભાગે એ નબળાઇ ફેલાયલી હોય છે. શરમાળપણાંની અનેક નીશાંણીઓમાં મુખ્ય એક, ગાલ ઉપર લોહી ચહડી આવ્યાથી, ગાલ લાલ-લાલ થઇ જવાથી જણાઇ આવે છે. આદમીના ચેહરાની આવી હાલત, ચોકસ પ્રકારનો જુસ્સો મનમાં પ્રગટ થયાથી, ચહેરા ઉપર આવેલી લોહીની બારીક રગોમાં લોહીનો જોસ ચહડી આવ્યાને લીધે થાય છે.

૮૮૧—ગરમ તેમજ ઠંડા પાણીની અંઘોળ બીલકુલ નકામી છે, અને તે માફક પણ આવનાર નથી. પુક્કાં પાંણીની અંઘોળ માફક આવશે.

૮૮૨—જેટલી તરસ લાગી હોય, તેના કરતાં વધારે કદીબી પીવું નહી, તેનું ધ્યાન રાખજો. ખાસ કરી દીવસના પાછળા પોહોર વખતે મોટા જથ્થામાં કોઇબી જાતનું પીણું પીવાથી પરહેજ રહેવું.

૮૮૩—ખોરાકની તજવીજ આ દસ્તાવેજો તપાસીને કરવી. તંબાકુ તેમજ દારૂથી બીલકુલ પરહેજ રહેવું. દરરોજ બે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું. [જુવો કસરત કૉલમ]. રોજ અંઘોળ કરી શરીરને સાફ રાખવાની ખાસ જરૂર છે. [જુવો અંઘોળ કૉલમ].

૮૮૪—જ્યાં પીવા લાયક પાંણી નહીં હોય, યાને જ્યાં 'હાર્ડ-વૉટર' [*Hard-Water*] હોય, તેવી જગ્યા રેહવા માટે કદીબી પસંદ કરવી નહીં.

૮૮૫—હોલ-મીલ-બ્રડ [*Whole-Meal-Bread*] ખાધાથી ફાયદો થશે. એવું પાંઉ કોઇબી જાણીતા પદરખાંનાવાલાને ત્યાંથી મળશે. એ જો એક દીવસનું વાસી હશે, તો વધારે સારૂં.

૮૮૬—ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું ખાસ જરૂરતનું છે. ચાલવાની, ઘોડેસવારીની યા ગાડીમાં ફરવાની, તેમજ થોડી ઘણી સાઇકલ સવારીની કસરત સારી રીતે લાભકારક નીવડશે. છોકરાંઓ જો સ્ક્રોફ્યુલાની દેહવાલાં હોય, તો તેઓને ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ વધારે વખત રમવા યા ફરવા-હરવા દેવાં.

૮૮૭—જે પ્રમાણે ખોરાક માટે આ દસ્તાવેજોમાં સુચના કરી હોય, તે પ્રમાણે અમલ કરવો. નીયમીત ખોરાક ખાધા પછી, વચ-ગાળે કાંઇબી ખાવું-પીવું નહીં, કેમકે ખાંમીભરેલા ખોરાકને લીધે,

તેમજ ખોરાક લેવાની ખાંમીભરી રૂઢીને લીધેજ ઝુંકણુ (*Drowsiness*) લાગુ પડે છે. ખુલ્લી હવામા ઘણેા વખત ફરવુ-હરવું, અને હવા ઉજાસવાલાં મકાંનમાં વસવાની તજવીજ કરવી.

૮૮૮—એ, તેમજ આટાની બનાવટવાલી કોઇબી ચીજ, ખોરાક તરીકે કોઇ કોઇ વખતેજ ખાવી, અને તેબી ઘણી થોડી ખાવી.

૮૮૯—*Weak-Persons.* નબળી દેહવાલાં. નીયમીત તબીયતવાલાંઓ કરતાં જેઓનુ બળ ઓછું હોય, તેવાં સઘળાં આદમીઓને નબળી દેહવાલાં સમજવાં. એવાંઓ જલદી થાકી જાય છે, અને ઝાઝી મહેનત કરી શકતાં નથી. સહેજ ભારી વજનનેા બોજો કે ભાર ઉંચકી શકતાં નથી, અને તેમનાં શરીરનાં મસ્લ્સ યાને માસ, મોટે ભાગે પોચુ પડી ગયલું માલમ પડે છે.

૮૯૦—રોજ ઓછામાં ઓછા બે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરજીઆત રેહવું જોઇએ. નીયમીત તબીયતવાલાંઓને જે જે કસરત કરવાની ફરમાસ કરી છે, તે પ્રમાણે ચાલવું. [જુવેા નંબર. ૨૯૯].

૮૯૧—જે બાર નીયમ નીયમાનુસાર તબીયતવાલાંઓ માટે આગળ સુચવેલા છે, તે સઘળા, મેહનત કરનારાં આદમીઓને એકસરખી રીતે લાગુ પાડી શકાય છે. [જુવેા નંબર ૩૨૯.] મહેનત કરનારાં આદમીના વરગ માટે જુદાજ પ્રકારનેા ખોરાક ખપે છે. (જુવેા ખોરાક કૉલમ.) કસરતના બાબમાં પણ તેજ પ્રમાણે ફેર પડે છે. (જુવેા કસરત કૉલમ.)

૮૯૨—મધ્યમસર લેશેા તેા માફક આવશે.

૮૯૩—*Oily-Skin.* ચીકાસવાલી ચાંમડી. ચાંમડીની ખામીભરી હાલતને લીધે ચાંમડી ચીકાસદાર થાય છે. આખેા વખત ચાંમડીમાંથી ચોક્કસ પ્રકારનેા ચીકણેા ચીકાસ નીકળતેા રહે છે, જેથી

હાથને ચાંમડી ચીકણી લાગે છે, અને ખાસ કરી કપાળ, નાખ, અને ગાલ ઉપર એ ચીકાસ વધારે પ્રમાણમાં માલમ પડે છે.

૮૯૪—એ કદીબી એક પીણાં તરીકે પીવું નહીં.

૮૯૫—કસ્ટર્ડ જો ઇડાં નાખી બનાવ્યું હોય, તો વધારે પુષ્ટી-કારક બને છે, અને તે સેહલથી હજમ પણ થાય છે. હાલ બજારમાં વેલાયતી 'કસ્ટર્ડ-પાઉડર' ને નામે જે બનાવટ વાપરવાની સીફારસ થાય છે, તેમાં કાંઇજ નહીં, પણ ફકત આટો (સ્ટાર્ચ) અને ચોકસ જાતનો પીળો રંગ (ઇડાંની મીળાવટ દેખાડવા માટે) મેળવેલો હોય છે.

૮૯૬—ફીફરાંનાં મરજવાલાંઓએ તંબાકુનો શોખ બીલકુલ મુકી દેવો જોઇએ. જો નહીં મુકી દેવાએ, તો ઘણોજ સેહજ શોખ કરવો. જવાંનોએ ધ્યાન રાખવું, કે એવો શોખ કરતાં, તેની ટેવ પડી નહીં જાય.

૮૯૭—જેટલો વખત તમો ફાજલ પાડી શકો તેટલો વખત, તમે ખુલ્લી હવામાં રહેવાની તજવીજ કરજો. નરમ પ્રકારની સાધારણ કસરત કરજો. બને તો ફરવું-હરવું, યા લૉન-ટેનીસ ખેલવાની તજવીજ કરજો.

૮૯૮—'ક્રૉનીક' યાને લાંબા વખતના ગાઉટની બીમારી સાજી કરવા માટે, ભીનાસ વગરની સુકી જમીન ઉપર વસવાટ કરવાની ખાસ મોટી જરૂર છે. મટોડીવાલી જમીનમાં હંમેશાં ભીનાસ હોય છે. ગાઉટનાં દરદીઓએ એવી જગ્યા ઉપર કદીબી મુકાંમ કરવું નહીં.

૮૯૯—દારૂડીયાઓએ, તેમજ જેઓને દારૂનો શોખ હોય તેઓએ, એ વસ્તુ શા કારણે નહીં ખાવી જોઇએ?

૯૦૦—(*Dry-Skin*) ચાંમડીનાં છીદ્રોમાંથી જોઇએ તેટલો ચીકાસ નહીં નીકળવાથી, ચાંમડી સુકી થઇ જાય છે. ચાંમડીની આવી હાલત, બદહજમીઅતની બીમારીથી પણ ઘણીકવાર થાય છે.

૯૦૧—*Looseness of the Bowels.* પેટનો મરજ. મોટે ભાગે એ બીમારી ખરાબ ખોરાક અને તેવાંજ નહીં સદે એવાં પીણાંથી લાગુ પડે છે. તેમાં ખાસ કરી દારૂ (માલ્ટ-લીકર) ચાલુ મોટાં પ્રમાણમાં પીધાથી, એ બીમારી જડ ઘાલી બેસવાનો ખાસ સંભવ રહે છે. બાજે વખત પેટમાં કરમ થયાથી, યા તો પીવાનાં પાણી જ્યારે બગડેલાં હોય છે, ત્યારે પણ એ બીમારી થાય છે.

૯૦૨—દરએક જાતનો મીઠાસ અને મીઠાં પકવાનો, ચીકાસ અને ચરબદાર ખાણાં, મરી-મસાલેદાર ભોજન, અને દારૂ તથા એવાંજ બીજાં પીણાં, એકદમ બીલકુલ બંધ કરવાં. (જુવો ખોરાક કૉલમ.) જો તંબાકુ પીવાની ટેવ હોય, તો તે એકદમ છોડી દેવી. જમણી બાજુ ઉપર જ્યાં (લીવર) કલેજું આવેલું છે, ત્યાં રોજ ગરમ સેક કીધાથી ફાયદો થવાની વકી રહે છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવાને ભુલવું નહીં. (જુવો કસરત કાલમ). દવા-દારૂના ઇલાજ ફરમાવવા માટે આ પુસ્તક લખાયું નથી, એટલે તે બાબદ કાંઇ પણ લખી શકાતું નથી.

૯૦૩—ઘણો સરખો પણ સારો જેવો પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો. પણ યાદ રાખવું, કે 'ઘણા સરખાં' નો અર્થ 'દાબી-ચાંપીને ખાવું' એમ થાય નહીં.

૯૦૪—ઉન્હાળામાં, તેમજ શિયાળામાં પેહડવાનાં કપડાંની નીચે, (*Next to Skin*) ગરમ ફ્લેનલનું પેહરણ પેહડવું.

૯૦૫—બદહજમી કરે એવો, તેમજ ગરમ પડે એવો ખોરાક, ગરમ મસાલેદાર ચટાકા, તથા તેવાંજ દીલ ઉસ્કેરનારાં પીણાં, બીલકુલ તરક કરવાં, કેમકે તેથી જ્ઞાનતંતુની હાલત બગડે છે, અને શરીરની અંદર ફરતું લોહી ખરાબ થાય છે. (જુવો ખોરાક કૉલમ.) ખોરાક હંમેશાં સારી રીતે ચાવીચાવીને ખાવો. ખાવાના વખત

આગમજ કાંઇબી ચગરવું નહીં. રાતના મોડેથી ખાવું નહીં, તેમજ જાગરણ પણ કરવું નહીં. (જુવો ઉંઘની કાલમ.) સારી જેવી કસરત કરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કૉલમ.)

૯૦૬—બ્રાઉન બ્રૅડ, અથવા તો હોલ-મીલ-બ્રૅડ (*Whole Meal Bread*) વધારે ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૯૦૭—*Excess of Animal Passion.* હવસખોરી ખાસીયતવાલાંઓ. એવાંઓ હંમેશાં વીષઇ યાને લંપટબાજ હોય છે. ગરમ મસાલેદાર ખોરાક, તથા તેવાજ ચટાકેદાર પકવાનો ચાલુ ખાધાથી, શરીર માહેલું લોહી તપીને વધારે ગરમ બને છે, અને તેથી આદમીનો હવસી જુસ્સો ઉસ્કેરાય છે. એવી ખાસીયત જેઓને જન્મથી હોય છે, તેમનાં ભેજાંનો ચોકસ ભાગ જે સેરીબેલમને નામે જણાયલો છે, તે વધારે ખીલેલો હોય છે. આ બાબદ ખુલાસેવાર બ્યાંન, સ્ત્રી-દરપણવાલાં મારાં પુસ્તકમાં મેં ચીત્રો સાથ કરેલું છે.

૯૦૮—*Asthma.* હાંફણ. હાંફણ એ ફેફસાંનુ દરદ છે. એ દરદમાં દમ લેવાની મુસ્કેલી પડે છે. છાતી બોલતી સંભળાય છે. કોઇ વખત હાંફણની સાથે ખાંસી પણ હોય છે. દીવસના કરતાં રાતના એ બીમારીનું જોર વધારે રહે છે. આ દરદનું જોર શરૂ થવા આગમજ, પેહલાં માથું દુખવા માંડે છે, યા દમ ભારી થાય છે, અને મંન બેચેન બને છે. જો હાંફણની સાથે ખાંસી હોય છે, તો છાતી ઉપરથી જયારે બળખા ખુલાસાથી પડે છે, ત્યારેજ હાંફણનું જોર નરમ પડવા માંડે છે. હાંફણનું દરદ મોટે ભાગે જડ ઘાલી બેસે એવું હોય છે. આ દરદ એટલું તો જાણીતું છે, કે તેનાં ચીન્હોને વીસ્તારી દરશાવવાની અતરે જરાબી જરૂર નથી.

૯૦૯—એવાંઓએ ચાલુ નીયમીત ફરવા-હરવાની કસરત કરતાં રહેવું જોઇએ. થાક ચહડે એટલી હદ સુધી કાંઇબી મહેનત કે

કસરત કરવી નહીં. હાંફણવાલાંઓને માટે ચાલવાની કસરત સરવેથી વધારે ફાયદાકારક છે.

૯૧૦—એ વરગનાં આદમીઓએ ઘી-ચીકાસનો ઉપ્યોગ જેમ બને તેમ છુટથી કરવો ફાયદાકારક છે. ઘી, ચરબી-ચીકાસ વીગેરે વસ્તુઓ શાકતીવરધક છે.

૯૧૧—મોટાં આદમીઓના કરતાં બચ્ચાંઓ લાંબો વખત સુવે છે. ખાસ કરી જયારે બચ્ચાંઓ ભુખાં સુતાં હોય છે, ત્યારે લાંબી ઉંઘ કાહાડે છે. બચપણ અને જવાંનીના તબક્કા વચ્ચે સુવાનો સરેરાસ સુમાર નીચે પ્રમાણે રહે છે.

૧૦	વરશની અંદરનાઓ	માટે	૧૧	કલાક.
૧૩	વરશની	,,	,, ૧૦½	કલાક.
૧૫	વરશની	,,	,, ૧૦	કલાક.
૧૭	વરશની	,,	,, ૯½	કલાક.
૧૯	વરશની	,,	,, ૯	કલાક.

૯૧૨—ગાઉટની બીમારીવાલાંઓએ એ ફળનો સુખેથી ઉપ્યોગ કરવો.

૯૧૩—ચાલુ અંઘોળ કરવાની તજેહ જો રાખી હોય, તો સરદી લાગતી અટકે છે. સહેજ ગરમ પાંણીની અંઘોળ વધારે સારી છે.

૯૧૪—હાંફણનું જોર જયારે થઇ આવે, ત્યારે તંબાકુની બીડી પીધાથી કોઇવાર જોર નરમ પડી જાય છે. પણ તંબાકુના કરતાં, 'સ્ત્રેમોનીયમ' (*Stramonium*) નાં પાતડાંની ભુકીની બીડી બનાવી, તેનો થોડોક *ધુંવો જો દમમાં લીધો હોય, તો તે વધારે સારી અસર કરે છે.

* હાંફણના દરદ ઉપર ધુંમાડો લેવાની ભુકીનાં, તેમજ બીજી દવાના કેટલાક નુસ્કા, સ્ત્રી-દરપણવાલાં મારાં પુસ્તકમાં લંબાણથી ૧૮ મા પત્રમા દરશાવ્યાં છે. કરતા

૯૧૫—જો પાચનશકતી સારી હોય, તો કોઇ કોઇ વખત થોડું થોડું ખાજો. એ વરગનાં આદમીઓને મટન વધારે ફાયદાકારક છે.

૯૧૬—હાંફણનું જ્યારે જોર હોય, ત્યારે સ્ટ્રોંગ-કાફીનું એક કપ પીધાથી ફાયદો થાય છે.

૯૧૭—*Scrofula.* કંઠમાળા. ગળાંની બાજુમાં ચોકસ પ્રકારની ગાંઠો મોટી થઇ આવે છે, અને કોઇ વખત તે ઘણીજ ધીમે ધીમે પાક ઉપર ચહડી ફુટે છે, યા તો જ્યારે તેને ફોડવામાં આવે છે, ત્યારે તે તે રૂજવવી બહુ મુસ્કીલ થઇ પડે છે. કંઠમાળની દેહ-વાલાંઓની પાચનશકતી ઘણીજ નબળી પડી ગયલી હોય છે. કંઠમાળાની દેહવાલાં બાળકોનો ચેહરો ફીકો-પીળાસ ઉપર હોય છે. તેમના હોઠ જાડા હોય છે, અને તેમના માથાંના બાલ પણ જાડા અને ખરબચડા હોવાથી, તંદરોસ્ત દેહનાં છોકરાંઓમાંથી એવાં બાળકો સેહલથી પરખાઇ આવે છે. આ દરદ ઓધે ઉતરે છે. કંઠમાળનું દરદ ઘણીક વાર આદમીના શરીરમાં એવું તો છુપાઇ વસે છે, કે આખી જીંદગી સુધી તેની કાંઇબી નીશાંણી કોઇનેબી જણાતી નથી. કેટલીક વખત એક કે બે પેહડી સુધી તે નાબુદ થઇ જાય છે, અને ત્રીજી પેહડીમાં તે દરદ ફુટી નીકળે છે. કંઠમાળનું દરદ જીંદગીના અરસામાં કોઇબી વખતે થઇ આવે છે. બાળકોને બચપણમાં જેમ તે ઉભરી નીકળે છે, તેમ મોટી ઉમરનાં આદમીઓમાં છેક પચાસ વરશની ઉમરે પણ તે ઉભરી નીકળવાના દાખલા નોંધાયલા છે. આ દરદ મરદો કરતાં ઓરતોમાં વધારે લાગુ પડતું કહેવાએ છે. કંઠમાળની ગાંઠો સાધારણ રીતે ગળાંની બાજુમાં થાય છે, અને તે ઉપરથીજ કદાચ એ દરદને કંઠમાળા એવું નામ અપાયલું જણાય છે.

૯૧૮—ભીનાસ અને સરદીવાલી જગ્યા ઉપર કદીબી રેહવું નહીં. વળી જે મકાંનમા રેહતાં હોવો, તે મકાંનની ગટર બાબે જો

કાંઇબી સંદેહ યા શક જેવું લાગે, તો તે મકાંનમાં પણ રહેવું ઠીક નથી.

૯૧૯—ખોરાક ઘણોજ પુષ્ટીકારક લેવો. ખાસ કરી ચરબદાર ગોસ, અને ઘણું સરખું સોજું કોરૂં દુધ લેવાની જરાબી આનાકાંની કરવી નહીં. (જુવો ખોરાક કૉલમ.) મગરનુ તેલ (કૉડ-લીવર ઑઇલ) ખોરાક તરીકે લેતાં રેહવું, કેમકે તે ચીકાસની સારી રીતે ગરજ સારશે, તેમજ કંઠમાળાની દેહવાલાંઓને એક શકતીવરધક ખોરાક તરીકે પણ ફાયદો કરશે. જો એ એખલું લેવા નહીં ગમતું હોય, તો દુધની સાથે મેળવીને લેવું. સારી જેવી તાજી તરકારી અને ફ્રુટ એવાં ખાવાં, કે જેથી પેટ સાફ આવતાં રહે. અંધોળ પણ ઘટીત પ્રકારની નીતરેાજ કરતાં રહેવું. (જોવો અંધોળ કૉલમ.) તેમજ ખુલ્લી હવામાં કસરત પણ કરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કૉલમ.)

૯૨૦—જેબી કારણથી હાંફણનું જોર થતું હોય તે સઘળાં કારણો દુર કરવાની સંભાળ રાખવી. ખાંન-પાંનની બાબદ, ખોરાકની કૉલમો તપાસી તે ઉપર અમલ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે, કે જેથી નહીં સદે એવી વસ્તુઓનો ઉપ્યોગ થતો અટકે. જેમ બને તેમ એવી હવામાં રહેવાની તજવીજ કરવી, કે સરદીવાલી, તેમજ ધુળાડાંવાલી હવા દમમાં જાય નહી. પેટ સાફ આવતાં રહે એવી ફ્રુટનો ઉપ્યોગ કરવો. વળી ઘટીત પ્રકારની અંધોળ કરવાની ખાસ જરૂરત હોવાને લીધે, તે ઉપર ધ્યાન રાખવું. (જુવો અંધોળ કૉલમ). હાંફણનું જોર હોય, ત્યારે '† નાઇટર પેપર'નો ધુંમાડો દમમાં લીધાથી ફાયદો થવાનો મોટો સંભવ રહે છે. તેમજ 'હીમરોડ કયુર' નામે જણાયલી ભુકીથી પણ દરદીને રાહાત મળે છે.

† નાઇટર-પેપર કેમ બનાવવાં, તે વીશે વાંચો મારૂં છેલ્લું પુસ્તક 'સ્ત્રી-દરપણ' પત્ર ૧૮ મું. કરતા.

૯૨૧—આખો દીવસ થોડાક કલાકો ઘરની બાહાર ખુલ્લી હવામાં કાહાડવા. થાકી જાય એવી કાંઇબી મેહનત કરવી નહીં. સાઇકલ–સવારી, ઘોડેસવારી, મોટારની સહેલગાહ, વીગેરે એવાજ બીજા શોખોને તકુબ કરવા.

૯૨૨—જો ઘણોજ સમઘાત ઉપ્યોગ કીધો હોય, અને જો તેથી કાંઇબી ફાયદો થતો જણાય, તો તે કાંઇજ નહી પણ એમાં સમાયલી ચોક્કસ શાંતી આપે એવી (*Sedative-effects.*) તકલીદી અસરને લીધે સમજવું.

૯૨૩—તંબાકુનો ઉપ્યોગ પાચનશકતીને બેશક નુકસાંન કરે છે, અને ઘણીકવાર તેથી આડકતરી રીતે બાદી થવા પામે છે. ખરૂં જોતાં તો એનો ઉપ્યોગ કરવોજ નહીં જોઇએ.

૯૨૪—એ ફરીયાદની ઉપર તંબાકુની બીડી પીધાથી, કાંઇબી ખાસ અસર થશે એમ જણાયું નથી.

• ૯૨૫—એ પીડાકારી સાથ જમીનની બનાવટને (*Composition*) કાંઇ પણ નીસ્બટ યા સંબંધ નથી. એટલાં માટે ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાંઓની બહેતરી માટે જે સુચના કીધી છે, તે પ્રમાણે અમલ કરવો. [જુવો નંબર ૬૮૫].

૯૨૬—ગોસના ખોરાકની સાથે મચ્છી પણ ખાવા બંધ કરજો.

૯૨૭—પેહડવાનાં કપડાં વજનમાં હલકાં, અને બીલકુલ ઢીળાં હોવાં જોઇએ. પેહડવાનાં કપડાંની હેઠળ પેહલાં (*Next to skin*) ગરમ કપડાં પેહડવાં.

૯૨૮—લોહીઆળ આદમીઓએ ખાવું.

૯૨૯—દુધ, તેમજ 'લાઇમ–જ્યુસ' વીગેરે પીણાંનો અવારનવાર ઉપ્યોગ કરવો.

૯૩૦—ઘણી 'ઑંગ' ચાહ કદીબી બનાવી પીવી નહીં, કેમકે ઑંગ ચાહ પીધા પછી, ઘણીકવાર તેની અસરથી મનની હાલત મંદ થઇ જાય છે.

૯૩૧—બચ્ચાંને કોઇ કોઇ વાર હલકા જુલાબ (*Laxative*) તરીકે એ ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

૯૩૨—ખોરાકની વસ્તુઓ ઉપર સંભાળથી મોટું ધ્યાંન આપજો. (જુવો ખોરાક-કૉલમ) ખાસ કરી આ બીના ધ્યાંનમાં રાખજો, કે કોઇબી ખાવાપીવાની ચીજો કદીબી ઘણી ગરમ (*Hot*) ખાવી કે પીવી નહીં, પણ તે સહેજ ગરમ (*Moderately warm*) હોય, તેટલાં ઉપ્યોગમાં લેવી. તંનને તેમજ મંનને કાંઇપણ તજદી કે મેહનત, જેમ બને તેમ ઓછી આપવાની ઘણીજ જરૂર છે.

૯૩૩—જો કે એમાં પુષ્ટી કે શકતી મળે એવું ઝાઝું નથી, પણ એમાં લોહીને સુધારવાનો ગુણ હોવાથી એ ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

૯૩૪—ગરમ કપડાં પેહડવાં, કે જેથી સરદી લાગે નહીં. પણ એ કપડાં એટલાં બધાં વજનમાં ભારી તેમજ જાડાં નહીં હોવાં જોઇએ, કે તે પેહડ્યાથી પસીનો પડે. તેમજ ધ્યાન રાખવું, કે એવાં પેહરણ શરીરના કોઇબી ભાગ ઉપર તાઇટ કે તંગ પણ નહી હોવાં જોઇએ. ગરમ કપડાં મોસમમાં થતા ફેરફારને અનુસરતાં હંમેશાં પેહડતાં રહેવું.

૯૩૫—*Flatulence.* બાદી. બાદીનું જોર જયારે સખત થઇ આવ્યું હોય, ત્યારે થોડો જીન-દારૂ પીધાથી બાદીનું જોર ઘણી વખત એકદમ તુટી જાય છે. જેઓ કોઇબી જાતના દારૂ (*Alcohol*) નો ઉપ્યોગ કરવા ચાહાતાં નહીં હોય, તેઓને 'પેપર મીન્ટ' સરવેથી સરસ રીતે માફક આવશે.

૯૩૬—થોડાં પ્રમાણમાં ખાવું. દુધ અને ઇંડાંને એની સાથે મેળવી, જો પુડીંગ બનાવી ઉપયોગમાં લીધું હોય, તો ઘણુંજ સારૂ.

૯૩૭—કોઇબી જાતનો વાંઇન નહીં લેશો, તેટલું સારૂં. પણ જો લેવાનોજ વીચાર થાય, તો 'કલેરેટ' લેજો.

૯૩૮—મગજને સેહજબી વધારે મેહનત આપવી નહીં. સાદો તેમજ હલકો (*Light and Simple*) ખોરાક લેવો. (જુવો ખોરાક-કૉલમ.) ખુલ્લી હવામા ફરવું-હરવું વધારે જરૂરનું છે. (જુવો કસરત કૉલમ.)

૯૩૯—શરીરની ચાંમડીને સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર હોવાને લીધે, ફુકકાં પાણીની અંઘોળ (*Luke-Warm-Bath*) ચાલુ લેતાં રહેવું. અંઘોળ પછી શરીરને સારી રીતે ઘસીને લુંછી નાખવું.

૯૪૦—અઇઆસીપણાની ટેવ, તેમજ બેસીને કાંમ કરવાની આદત (*Sedentary Habits*) મુકી દેવી. ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની, તથા ઘટીત કસરત કરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કૉલમ.) લાંબો વખત વાંચવું નહી, તેમજ કોઇબી રીતે ભેજા ઉપર વધારે બોજો પડવા દેવો નહીં. દારૂ પીવાનું એકદમ બંધ કરવું. જોકે દારૂ પીવાથી થોડો વખત મગજ ખુશ બને છે ખરૂં, પણ દારૂની અસર ઉતરી ગયા પછી, જેટલું તે ખુશ તે પહેલાં બન્યું હોય, તેથી બેવડું તે પાછું મંદ થઇ જાય છે. ખોરાક માટે જુદાં જુદાં દસ્તાવેજો તપાસવાં. (જુવો ખોરાક કૉલમ.)

૯૪૧—નાંહના બચ્ચાંઓને ઘોલ, તેમજ કોટલાંવાલી મચ્છીઓના કરતાં, બીજી સહેલથી હજમ થાય એવી મચ્છીઓ માફક આવશે.

૯૪૨—કલાકના કલાકો સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવું. ફરવું-હરવું, ઘોડે સવારી કરવી, યા તો ગાડીમાં ફરવા જવું, યા સાઇકલ-સવારી

કરવી. કદીબી થાક ચહડવા દેવી નહી. જો સાઇકલ ઉપર બેસો, તો કલાકના ફક્ત છ-થી-આઠ માઇલની ઝડપે સાઇકલ દોડાવવી. એકકી વખતે વીસથી વધારે માઇલ કદી પણ સાઇકલ ઉપર જવું નહીં.

૯૪૩—જો એ ચીજ ખાવો, તો જરૂર ઘણીજ થોડી ખાજો.

૯૪૪—સઘળાં ગરમ પ્રકારનાં ખાણાં-પીણાં (*Stimulating Food and Beverages*) એકદમ તરક કરી, જુદાં જુદાં દસ્તાવેજોમાં જણાવેલાં ખાણાં-પીણાં લેવાં. મનને તેમજ તંનને તકલીફ કે તજદી જીઆદા આપવી નહીં. દારૂ પીવાથી પરહેજ રહેવું, કેમકે તેથી જ્ઞાંનતંતુ ઉપર સારી અસર થતી નથી, અને તેથી શરીરને નુકસાંન થાય છે.

૯૪૫— *Lack of Strength.* નબળાં-નાતવાન. નબળાં-નાંતવાનોએ હંમેશાં બે ચીજ ખંતીલાઇથી કરવી. [૧] પોતાનાં શરીરમાં જેટલી તાકાત હોય, તે ઓછી નહીં થાય તેની રોજ સંભાળ રાખવી, અને [૨] નવી તાકાત અને શકતી મેળવવાની દરરોજ દર પળે તજવીજ કરવી. શરીર માહેલી તાકાત ઓછી નહી થાય, તેના ઇલાજ તરીકે યાદ રાખવું, કે મનને તેમજ તનને સેહજબી હદબાહાર ઉશ્કેરાઇ જવા દેવું નહીં. જાગરણ કરવું નહીં. તંબાકુ તેમજ દારૂનો શોખ રાખવો નહી, અને બદહજમી થાય એવો ખોરાક ખાવો નહી. નવી તાકાત અને શકતી મેળવવાના ઇલાજ તરીકે યાદ રાખવું કે—અકલપસંદ ખોરાક ચાલુ ખાતા રહેવું. (જુઓ ખોરાક કૉલમ.) ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું તથા ઘટીત કસરતો કરતાં રહી, તનની તેમજ દમ લેવાના સ્નાયુઓની શકતીમાં ચાલુ વધારો કરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કૉલમ) તબીયતને સારી હાલતમાં રાખવા માટે, ઘટીત અંઘોળનો ચાલુ ઉપ્યોગ કરતાં રહેવું. (જુવો અંઘોળ કૉલમ).

૯૪૬—કોઇબી પ્રકારનું કેફી પીણું પીવું નહીં.

૯૪૭—બ્રૉંકાઇટીસ યાને ખાંસીની બીમારીવાલાંઓએ, એનો જરાબી ઉપયોગ કરવો નહીં.

૯૪૮—એમાં કબજીઆત કરવાનો ગુણ હોવાથી એનો ઉપયોગ કરવો નહી.

૯૪૯—ધ્યાન રાખવું કે પેહડવાનાં કપડાં જેટલાં વજનમાં હલકાં, તેટલાંજ તે ગરમ પણ હોવાં જોઇએ. માથાં ઉપર પાઘડી, ફેંટા, તોપી કે ફેંટા, વીગેરે જેબી હોય તે જરાબી તંગ હોવાં નહી જોઇએ. તેમજ પગમાં તંગ બુટ, સ્ત્રીઓના પેટ, પીઠ, કે છાતી ઉપર તંગ પેહરણ, વીગેરે કોઇબી પેહરણ શરીર ઉપર તંગ પેહડવું નહીં જોઇએ, કેમકે તેથી શરીરમાં ફરતાં લોહીને અડચણ થાય છે. એથી શરીરના કોઇબી ભાગ કરતાં, ભેજાંને વધારે ખમવું પડે છે.

૯૫૦—*Brain-Workers.* મગજમારી કરનારાં. હદબહાર ગરમા તેમજ હદબાહાર ઠંડી આબોહવા, ભેજાંની ચલવલને અડચણ કરે છે. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. સમધાત પ્રમાણવાલી કોઇબી કીસમની હવા મગજમારી યાને ભેજાંના ઘસડબોરાનું કામ કરનારાંઓને વધારે ફાયદો કરે છે.

૯૫૧—*Physical Workers.* મેહનત કરનારાં વરગવાલાં આદમીઓએ હંમેશાં પોતાનાં શરીરને, ચાલુ ચ્ટીટ પ્રકારની અંઘોળથી સાફ રાખવાની ખાસ જરૂર છે. એથી તેઓ અનેક પ્રકારનાં શારીરીક દરદો, તેમજ ઉડતા રોગોથી પોતાનો બચાવ કરી શકશે. એટલુંજ નહી,પણ તેઓ પોતાની તંદરોસ્તીમા મોટો સુધારો પણ કરી શકશે. જેઓ એવા ધંધામાં પડેલા હોય, તે તેથી તેઓને પસીનો પડતો હોય, તેવાઓએ સેહજ ગરમ પાંણીની અંઘોળ (*Moderately. Warm Bath*) કરવી. ઠુકકાં પાંણીની અંઘોળ પણ ચાલી શકશે.

૯૫૨—ખારી બીસ્કીટ ખાવી. પણ તેમાં જરાબી મીઠાસ હોવો જોઇએ નહીં.

૯૫૩—કોઇબી જાતનાં માંસનો ખોરાક બીલકુલ ખાવો નહીં.

૯૫૪—એ ખાવાની કાંઇ મનાઇ નથી, ગમે તો ખાજો, પણ પાંઉ તેમજ રોટલીને બદલે ફકત એખલો એનોજ ઉપયોગ ખાણાં સાથ કદીબી કરવો નહી.

૯૫૫—*Brain Workers.* મેહનત કરનારાઓ સખત મેહનત કીધાથી જેટલા પટકાઇ પડતા નથી, તેટલા મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓ સખત મેહનત કીધાથી, વેહલા પટકાઇ પડે છે. અજબ જેવું તો એ છે, કે ભેજાંને ચાલુ વધારે મેહનત આપ્યાથી શરીર જેટલું નખાઇને તવાઇ જાય છે, તેટલું મેહનત કરનારાઓનું શરીર, મેહનત કીધાથી નખાઇ કે તવાઇ જતું નથી. એક મહેતત કરનાર મજુર જેટલા કલાક મેહનત કરી શકે છે, તેટલાજ કલાક એક લેખક યા કલમકસ પોતાનું લખવાનું કાંમ ચાલુ રાખી શકતો નથી. મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓએ પોતાના ખોરાક ઉપર સંભાળથી ધ્યાંન આપતું જોઇએ, કેમકે તેનો ખોરાક ઘણોજ પુષ્ટીકારક, તેમજ સેહલથી હંજમ થઇ શકે એવો હોવો જોઇએ. જો એવી કીસમનો ખોરાક મગજમારી કરનારાઓ લેય નહીં, તો તેની તબીયત બેશક ઘણીજ લથડી જાય છે. એટલા માટે એવાંઓએ આ દસ્તાવેજને બારીકીથી તપાસી, કસરત, ખોરાક, ઉંઘ, અને અંઘોળ વીગરે બાબદોના નીયમથી સારી રીતે વાકેફગાર થઇ કાંમ લેવું ઘટે છે. કેમકે ઉંચા પ્રકારની મનની અને તનની શકતી, એ નીયમો જાળવવાથી મેળવી શકાય છે.

૯૫૬—ઉજરડું, તડકું, અને ગરમી, એ ત્રણેની ખાસ જરૂર છે. જો સુરજનું તડકું સારૂ જેવું પડતું હોય, તો તેનો જેમ બને તેમ વધારે ઉપયોગ કરવાને જરાબી વીલંબ લગાડવો નહીં.

૯૫૭—મધ્ય પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કરજો, નહીં તો પાચન-ક્રીયામાં ખલલ થશે.

૯૫૮—ઘડપણમાં મધ્યમ પ્રમાણમાં દારૂ પીવાની તએહ પાડયાથી, શરીરને સેહજ પુષ્ટી મળે છે. જેઓની પાચનશકતી સારી હાલતમાં રહેતી હોય, તેવાંઓને દારૂ પીવાની જરાબી જરૂર નથી, કેમકે તેવાંઓ ખાધેલો ખોરાક બરોબર જેરવી પુષ્ટી મેળવી શકે છે. જેઓની પ્રકૃતી 'ગાઉટની' હોય, તેઓએ દારૂ બીલકુલ પીવોજ નહીં, પણ જો પીધા વીના ચાલતુંજ નહીં હોય, તો 'કલેરેટ' પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૯૫૯—એનો ઉપયોગ કરવો. એમાં પેટ સાફ લાવવાનો ગુણ હોય છે. (*Laxative*).

૯૬૦—રોજ નાસ્તા ઉપર દુધમાં ઓટ-મીલની ખીર બનાવી, તેનો ચાલુ ઉપયોગ કરતા રહેવું.

૯૬૧—એ ફાયદાકારક છે. માફક આવે એવાં તાજાં ફળનો ઉપયોગ કરતાં રહેવું, કેમકે તેથી કોઠા ઉપર સારી અસર થતી રહેશે.

૯૬૨—ચીકનના જેટલું સહેલથી એ હજમ થતું નથી. એ સહેજ વધારે ગરમ રહે છે. કોઇ કોઇ વખતેજ એનો ઉપયોગ કરવો.

૯૬૩—એ ઘણુજ હલકું, અને સહેલથી હજમ થાય એવું છે. એમાં ચરબીનો ભાગ ઘણોજ ઓછો હોવાને લીધે, ચીકાસદાર મચ્છીના જેટલી એ પુષ્ટીકારક નથી.

૯૬૪—એ વરગના આદમીઓએ, દારૂ બીલકુલ પીવો જોઇએ નહી.

૯૬૫—મચ્છી બનતાં સુધી ખાવી નહીં.

૯૬૬— * * *

૯૬૭—કોઇબી જાતનો વાંઇન પીવાની મનાઇ છે. જો પીધા વીના નહીં ચાલતું હોય. તો કલેરેટ યા બરગંન્ડી પીજો.

૯૬૮—ચાહના કરતાં કોકો પીવાથી વધારે ફાયદો થશે. (જુવો નંબર ૪૪૯.)

૯૬૯—જો પીવા ચાહાતા હોવો. તો ઘણીજ નરમ (*weak*) પીજો, અને તેમાં ઘણું સરખું દુધ નાખજો.

૯૭૦—એવાં આદમીઓને જેટલું મટન કે મેંઢાંનું ગોસ માફક આવશે, તેટલું એ માફક આવશે નહીં. જો ખાવો તો આખાં અઠવાડીયાંમાં એકથી વધારે વાર ખાતાં નહી.

૯૭૧—એ ગોસ ગરમ (*Heating*) રહે છે. ચીકનના જેટલું એ સરસ રહેતું નથી.

૯૭૨—સલગમના કરતાં એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ સેહજ વધારે હોય છે. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર) એમાં લોહી સાફ કરવાનો ગુણ હોય છે. *anti scorbutic.* એ સેહલથી હજમ થતાં નથી. જેમ બને તેમ સદે એટલાં ખાવાં.

૯૭૩—બીજાં ફળોના જેટલું ખાધામાં ગુણકારી નથી. એ કાચાં કદીબી ખાવા નહીં, કેમકે હજમ થવાં મુસ્કીલ થઇ પડે છે. પાકેલાં ખાવાં. પણ જો વધારે પાકી ગયાં હશે, (*over-ripe*) તો પેટ આવશે, યા તો કાંઇક એવીજ અડચણ કરશે. સદે એટલે ખાવાં.

૯૭૪—એમાં ખાંડનો ભાગ ઘણો હોવાથી, એ શકતીવરધક થઇ પડે છે. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર). એમાં જુલાબ લાવવાનો ગુણ હોય છે. *Lexative.*

૯૭૫—ચેસ્ટ-નટના જેટલું પુષ્ટીકારક અને શકતીવરધક તત્વ માસના ખોરાકમાં પણ હોતું નથી. (જુવો ચીત્રાકાર). એને જો ભુંજીને ખાધાં હોય, તો એ સહેલથી હજમ થાય છે. એ ઘણાં ખાવાં નહીં.

૯૭૬—આટાની બનાવટવાલાં સઘળાં પુડીંગ મધ્યમસર ખાવાં.

૯૭૭—એ શરીર-બળ-વરધક હોવાને લીધે ફાયદાકારક છે.

૯૭૮—બેકનના જેટલું એ પુષ્ટીકારક નથી. (જુવો ચીત્રાકાર) તોપણ જો બીજા કોઇ માસની સાથે એને ખાધામાં લીધું હોય, તો ચાલે એમ છે.

૯૭૯—એના કરતાં બેકન ખાવું વધારે બહેતર છે.

૯૮૦—કોઇબી શેકારનું ગોસ, મેહનત કરનારાઓના વરગના આદમીઓને લાયક હોતું નથી, કેમકે તેમાં શકતીવરધક તત્વ કાંઇબી જીવ જેવું રહેતું નથી.

૯૮૧—માખણ સરવેથી વધારે શકતીવરધક, તેમજ બળ-વરધક ખોરાક છે. સરવે જાતના ચીકાસ કરતાં માખણ સહેલથી હજમ થાય એવો ચીકાસ છે. મેહનતુ વરગનાં આદમીઓએ એનો ઉપયોગ છુટે હાથે કરવો.

૯૮૨—એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ મોટે ભાગે હોવાથી એ સારી રીતે માફક આવશે.

૯૮૩—એ માફક આવશે. પણ જો એ મધ્યમસર નહીં ખાધું, તો હજમ થશે નહીં. એમાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ સારા જથ્થામાં રહે છે.

૯૮૪—સઘળી જાતની ચીકાસદાર મચ્છીઓમાં, ચીકાસનું પ્રમાણ મોટે ભાગે હોવાને લીધે, મેહનત કરનારાં વરગનાં આદમીઓને માટે, તે ઘણોજ શકતીવરધક ખોરાક થઇ પડે છે.

૯૮૫—શરીર જયારે થાકી ગયલું હોય છે, ત્યારે તંબાકુ તેને ટેકવી રાખવાનો ગુણ ધરાવે છે. તંબાકુના એવા ગુણને લીધેજ

બીડી પીનારાઓની ભુખ મરી ગયલી કહેવાય છે, અને તેથીજ શરીર ધીમેધીમે ખોરાક વગર નબળું પડતું જાય છે. એટલાં માટે મેહનત કરનારાઓએ પોતાના કાંમ દરમ્યાંન બનતાં સુધી બીડી પીવી નહીં.

૯૮૬—મધ્યમસર પ્રમાણમાં એ માફક આવશે.

૯૮૭—જો ચીઝ (*Cheese*) ખાવું હોય, તો ઘણું થોડું ખાવું.

૯૮૮—જે જે પીણાંઓ વીશે આ દસ્તાવેજોની અંદર મનાઇ કીધી હોય, તેનો ઉપ્યોગ કરવો નહીં. પીવાનાં પાંણી માટે કાંઇબી અટકાવ નથી, કેમકે પત્થરી યા રેતીના મરજવાલાંઓને પીવાનાં પાણીનો છુટથી ઉપ્યોગ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૯૮૯—એનો ઉપ્યોગ મન ભાવે એટલો કરવાથી ફાયદો થશે.

૯૯૦—એની અંદર સમાયલા ચોકાસને લીધે, એનો ઉપ્યોગ ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૯૯૧—સુખેથી ખાજો. પણ હદબાહાર ના ખાતાં.

૯૯૨—આખા દીવસમાં અરધી પાંઇન્ટથી વધારે કદીબી પીતાં ના.

૯૯૩—એ પીડાકારી ઉપર હવા ફેરફાર કીધાથી, કાંઇપણ સારી અસર થનાર નથી.

૯૯૪—લીવરની ફરીયાદ કરનારાંઓને ખુલ્લી હવામાં ઘટીત રીતની કસરત યા ફરવા-હરવાથી મોટો ફાયદો થાય છે. ઘોડેસવારી કીધાથી, તેમજ ફરવા-હરવાથી પણ લીવર ઉપર સારી અસર થાય છે.

૯૯૫—ઘણું થોડા પ્રમાણમાં ખાવું.

૯૯૬—એ માફક આવશે. એનો મધ્યમસર ઉપ્યોગ કરવો.

૯૯૭— કોઇબી જાતનો દારૂ, દરદીએ પીવાનો એકદમ સરવેથી પહેલાં બંધ કરવો. જો કાંઇબી પીધા વીના નહીંજ ચાલતું હોય, તો ઘણી નરમ (*weak*) ચાહ હળવેહળવે પીવી. ધ્યાન રાખવું કે એ

ચાહે સ્ત્રાગ નહીં હોય, નહીં તો તે નર્વને વધારે નુકસાન કરશે. જો મગરનું તેલ (*Cod liver oil*) જરપત થતું હોય, તો તે શરૂ કરવું, કેમકે તે દવાના કરતાં ખોરાકની ગરજ વધારે સારશે. ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું. આ દસ્તાવેજોમાં સુચવેલા ખોરાકમાંથી, ખાવાની વસ્તુઓ પસંદ કરી, તેનો ઉપયોગ કરવો. (જુવો જુદી જુદી કોલમ.)

૯૯૮—એ લેવામાં અડચણ જેવું કાંઇ નથી, પણ એ તળીને ઉપયોગમાં લેતા ના.

૯૯૯—જેટલી ભુખ હોય, તેટલુંજ ખાવું. એકાદ બે બુક ઓછાજ ખાવા, પણ એકબી બુક વાધારે ખાવો નહીં.

૧૦૦૦—એવાં આદમીઓએ હંમેશાં પોતાનો ખોરાક મધ્યમ પ્રમાણમાં લેવો. એવાં આદમીઓને જેટલા ખોરાકની ખરેખર જરૂર હોય, તેના કરતાં સેહજ ઓછો ખોરાક ખાવો, પણ વધારે જરાબી ખાવો નહીં.

૧૦૦૧—નયમાનુસાર તબીયતવાલાંઓને જે કાંઇ કસરત કરવા સુચવ્યું છે, તે સઘળું એવાં આદમીઓને અનુસરતું થઇ પડશે. (જુવો નંબર ૨૯૯).

૧૦૦૨—જેમ બને તેમ વધારે વાર ખુલ્લી હવામાં ફરવું. સાકઇલ ઉપર કદીબી બેસવું નહીં. વધારે મહેનત, કે થાક ચહડે એવું કાંઇબી કરવું નહીં.

૧૦૦૩—એ વરગનાં આદમીઓને તંબાકુની બીડી પીવાથી અટકાવવાનું કાંઇબી ખાસ કારણ જણાતું નથી. જોકે તેની ખરાબ અસર કોઇબી રીતે નરમ પડતી નથી.

૧૦૦૪—દાબી-ચાંપીને કદીબી ખાવું નહીં. મોડી રાત્રે કદીબી ખાવું નહીં. રસદાર કે લસલસતો ખોરાક કદીબી ખાવો નહીં. જેમ બને તેમ સુકકો ખોરાક ખાવો.

૧૦૦૫—પાહાડી જગ્યાની આબોહવા માફક આવશે નહીં. કેવી જગ્યા ઉપર રહેવું તે બાબે જુવો નંબર ૬૮૫.

૧૦૦૬—તંબાકુનો કોઇબી પ્રકારમાં ઉપયોગ કીધાથી, તે પાચન શકતીને ખરાબ કરી નાખે છે. તેથી ભુખ ઓછી થઇ જાય છે, અને કેવી રીતે બીજું નુકસાન શરીરને થાય છે, તે અનેક શારીરીક નીશાંણીઓ ઉપરથી માલમ પડે છે. એટલાં માટે તંબાકુને તરક કરવામાં મોટો લાભ સમાયલો છે.

૧૦૦૭—*Aged Persons.* અધેડપણુ, અને ઘડપણ. મોટી ઉંમરનાં આદમીઓએ ઘટીત પ્રકારની કસરત કરવી જોઇએ છે. પણ તેમ કરતાં સહુજબી થાક નહીં ચહડે, તેની સંભાળ રાખવી. સામાન્ય રીતે જોતાં, એવાંઓએ રોજ બપોરના ખોરાકની આગમજ, સારી રીતે ખુલ્લી હવામાં ફરી આવવું જોઇએ. ચહડાંણ ઉપર ચહડવાની એવાંઓએ કદીબી તજવીજ કરવી નહીં. યાદ રાખવું કે ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા બે કલાકની અંદર કદીબી ફરવાં નીકળવું નહીં.

૧૦૦૮—ધ્યાંન રાખવું, કે એવાંઓએ ઠંડાં પાણી વડે કદીબી અંઘોળ કરવી નહીં. હંમેશાં અંઘોળનું પાણી સહુજ ગરમ હોવું જોઇએ. અંઘોળ પછી આંગમાં ગરમી લાવવા માટે શરીરને ટુવાલ વડે સારી રીતે જોરથી ઘસીને લુંછી નાખવું, કે જેથી શરીરમાં ગરમી આવે.

૧૦૦૯—બચ્ચાંઓનાં શરીરનો ઉઘરભાવ ચાલુ રહેવો જોઇએ; અને તેટલા માટે તેઓને ઉત્તમ પ્રકારના પુષ્ટીકારક ખોરાકની મોટી જરૂર રહે છે. એટલાં માટે તેઓને જોઇએ તેટલો સારો જેવો ખોરાક આપવો જોઇએ, પણ ધ્યાંન રાખવું કે હદબાહાર ખોરાક બચ્ચાંઓને ચગરવા દેવો નહીં, કેમકે તેથી પેટ ભારી થઇ બદહજમી અને બીજી પીડાકારી થવાના અનેક સંભવ રહે છે. ખોરાક જાતજાતનો અને સ્વાદીષ્ટ હોવો જોઇએ. ખોરાક પુષ્ટીકારક નહીં મળ્યાથી બચ્ચાંઓ દુબળાં અને નાતવાન ઉધરે છે. પાછળથી એવાંઓની

તબીયત અનેક પીડાકારીનો ભોગ થઇ પડે છે, અને મોટી ઉંમરે પુગ્યા પછી જીંદગી પણ તેઓ તેવીજ હલાકીમાં ગુજારે છે.

૧૦૧૦—નાસ્તો સવારના ૮-૩૦ વાગે. બપોરનું ખાણું ૧ વાગે. સાંજની ચાહ ૫ વાગે. અને રાતના સુતી વખતે થોડીક બીસ્કીટ ખાવી. બચ્ચાંનો ખાવાનો વખત હમેશાં એકજ મુકરર રાખવો, અને તે કદીબી ફેરવવો નહીં. છોકરાંઓની તબીયત સુધારવા માટે, અને તેમને સારી રીતે ઉછેરવા માટે, તે લોકનાં ખાણાંનો વખત એક વખત મુકરર કીધા પછી તે કદીબી બદલવો જોઇએ નહીં.

૧૦૧૧—ગરમ આબોહવા (*Hot Climate*) બીલકુલ માફક આવશે નહીં.

૧૦૧૨—બચ્ચાંઓને ઘણા ગરમ પાણીની અંઘોળ (*Hot Water Bath*) કદીબી કરવી કે કરાવવી નહીં. બચ્ચાંઓને હંમેશાં ફુકકાં, યા સુમરેટાં પાણી વડે અંઘોળ કરાવવી. જેમ મોસમ મોસમની હવામાં ફેરફાર થતો જાય, તેમ તેમ અંઘોળનાં પાણીમાં પણ ફેરફાર થતો જવો જોઇએ. બચ્ચાંને અંઘોળ કીધા બાદ સારા જેવા ટુવાલ વડે તેને લુંછી નાખી, પવન નહીં લાગે તેમ કપડાં પેહરાવવાં. અંઘોળ કરવાની જગ્યા સરદીવાલી નહીં પણ સુકી હોવી જોઇએ તેનું ધ્યાંન રાખવું.

૧૦૧૩—ઉંઘ ખોઇ બેઠેલાં આદમીઓએ ગરમ ખોરાકની (*Stimulating*) ચીજો ખાવી નહીં, તેમજ નહીં હજમ થાય એવો ખોરાક પણ ખાવો નહીં. (જુવો ખોરાક કોલમ) ખાધા પછી બે કલાકની અંદર કદીબી સુઇ જવું નહીં જોઇએ. તેજ પ્રમાણે એવાંઓએ ખાધા પછી, વાંચવા લખવાનું કે કાંઇબી કાંમ, બે કલાકની અંદર શરૂ પણ કરવું નહીં, કે જેથી ભેજા ઉપર ભાર પડે. ઉંઘ દરમ્યાન તાજી હવાની અવસ્ય જરૂર હોય છે. સુવાના ઓરડામાં હવાને

આવ-જાવ (વૅન્ટીલેશન) પુરતી રીતે થવો જોઇએ, નહી તો ઉંઘ આવતી નથી, અને ઉલટી ઉંઘ ઉડી જાય છે. હંમેશાં શરીરની જમણી બાજુએ કોરવાળી સુવું, કેમકે એવી રીતે સુતાથી પેટ માંહેલો ખોરાક, હોજરી અંદરથી આતરડાંમાં સહેલથી ઉતરી પડે છે.

૧૦૧૪—જુવો નંબર ૩૨૩. બીજાં પીણાં માટે જુવો જુદા જુદા કૉલમ.

૧૦૧૫—ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાંઓને, માટે જે કાંઇ ભલામણ કરી છે, તે એ વરગનાં આદમીઓને ચાલશે. જુવો નંબર ૨૮૬.

૧૦૧૬—કબજીઆત કોઠાવાલાંઓને (*Warm Hip Bath.*) અંઘોળ કીધાથી ઘણો ફાયદો થશે.

૧૦૧૭—ખઇવાલાં દરદીને જેટલો ખોરાક તે હજમ કરી શકે, તેટલો ખાવા દેવો. ખઇના દરદીને ઉતાવલે ખાતો અટકાવવો, અને ખોરાક સારી રીતે ચાવીને ખાવા તેને સમજાવવું. એવાં દરદીને એકદમ એકજ વખતે ઘણું ખાવાનું આપવું નહીં, પણ થોડું થોડું, અને થોડી થોડી વારે આપતાં રહેવું. એવી રીતે ખવાડયાથી શરીરનું નવાઇ જતું માસ અટકશે, અને શરીરને ફાયદો પણ થશે.

૧૦૧૮—એવાંઓએ ખળખળતાં પાણીથી અંઘોળ (*Hot Bath.*) કરવી નહી. અંઘોળનું પાણી ૮૪ ડીગ્રીથી વધારે ગરમ રાખવું નહી. ખઇના રોગના અટકાવ તરીકે, ઠંડા પાણી વડે જો અંઘોળ કરવાની ટેવ પાડી હોય, તો વધારે સારૂં. પણ ખઇ લાગુ પડયા પછી, કદીબી ઠંડા પાણીની આસનાઇ કરવી નહી.

૧૦૧૯—સહવારે, બપોરે, કે રાત્રે, જયારેબી તમે ખાણું ખાવો ત્યારે, તમુને જેટલી ભુખ લાગી હોય તેના કરતાં સહેજ જરૂર ઓછું ખાજો. કદીબી પેટ ભરીને ખાતાં ના.

૧૦૨૦—જેઓ માથું દુખવાની ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ થાક ચહડે એવી કોઇબી કસરત કરવી નહી. ઘણી સરખી સોજી હવા રોજ દમમાં લેવાની ચાલુ રાખ્યાથી, માથું દુખવાનું બંધ પડશે. રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવાનું ચાલુ રાખ્યાથી મોટો ફાયદો થશે.

૧૦૨૧—ખોરાક સારી પેઠે ચાવી ચાવીને ખાવો જોઇએ. ખાણાંની શરૂઆતમાં કાંઇબી પીવું નહી. જે કાંઇ ખોરાકની ચીજો, આ કૉલમમાં સુચવી છે, તે ઉપર અમલ કરવો. જો પેટમાં બાદી યા પવન જેવું લાગે, તો થોડું ગરમ પાણી પીધાથી ફાયદો થશે. પેટ ઉપર હલકે હાથે કોઇ પાસ ચંપી કરાવ્યાથી પવન નીકળી જશે.

૧૦૨૨—રાતના વહેલા સુઇ જઇ, સહવારના વેહલા ઉઠવું, કે જેથી સુરજની રોશણી મોટા પ્રમાણમાં ભોગવી શકાય. ૮ થી ૯ કલાકની ઉંઘ પુરતી છે.

૧૦૨૩—સાઇકલ સવારી, લૉન-ટૅનીસ, તેમજ બીલીયર્ડ ટેબલ વીગેરે કસરત કરવી ઘણીજ સારી અને દીલખુશ થઇ પડશે.

૧૦૨૪—આદમીનાં શરીરમાંથી ચાંમડીને રસ્તે જે જે મલીનતા નીકળી જવી જોઇએ, તે અટકી પડયાથી, મોટે ભાગે રૂમેટીઝમનાં દરદનો લોહીમાં પાયો નખાય છે. એટલા માટે જેઓના શરીરની અંદર રૂમેટીઝમની સેહજબી અસર હોય, યા તો જેઓનાં કુટુંબમાં રૂમેટીઝમ ઓધે ઉતરતું આવેલું હોય, તેઓએ હંમેશા પોતાનાં શરીરને ફુકકાં પાણીની અંઘોળથી ચાલુ સાફ અને સફાઇદાર રાખતાં રેહવાની સંભાળ રાખવી ઘટે છે. એવાંઓએ ફુકકાં યા સુમરેટાં પાણીથી અંઘોળ કરી, આંગને સારી રીતે ટુવાલ વડે ઘસીને લુંછી નાખવું.

૧૦૨૫—પેહડવાનાં કપડાંની હેઠળ હંમેશાં ગરમ કપડાં (*Next to Skin.*) પેહડવાં. સુતી વખતે પગની ઘુંટી સુધી પોંહોચે એવું લાંબું પેહરણ પેહડીને સુવું.

૧૦૨૬—*Spots and Blotches.* બગડેલું લોહી. શરીર અંદર લોહી જ્યારે બગડે છે, ત્યારે મોહોડાં ઉપર ખીલ, અને શરીર ઉપર ફુલ્લા વીગેરે થવા માંડે છે. એ ફરીયાદનું મુખ્ય કારણ, ખાંમી ભરેલો ખોરાક, અને આરોગ્યતાને જાળવવાની ખામીભરી રીતભાત, ગણાય છે. કોઇ કોઇ વાર એ ફરીયાદનું કારણ ઓધે ઉતરતું પણ કહેવાય છે.

૧૦૨૭—*Biliousness.* પીતવીકાર. શરીર માહેલાં લોહીની અંદર પીત મળી જવાથી, પીતનું જોર થવા માંડે છે. લીવર (કલેજું) જ્યારે બરોબર રીતે પોતાનું કાંમ કરતું નથી, ત્યારેજ પીત લોહીમાં મળી જાય છે. શરીર માહેલાં લોહીમાં પીત મળી ગયલું હોવાને લીધેજ પીતવીકારવાલાં આદમીઓનાં શરીરની ચાંમડી ફીકકી પીળા રંગ જેવી દેખાય છે. પીતનું જોર જ્યારે સખત પ્રકારે થઇ આવે છે, ત્યારે માથું દુખે છે, ઉલટી થાય છે, યા ચાલુ ઉછાળો થતો રહે છે, અને એ ઉપરાંત બદહજમી પણ થતી રહે છે. પીતવીકારનાં અનેક કારણોમાં દારૂનું વ્યસન, ખામીભર્યો ખોરાક, અને રસદાર ભારી પકવાનો ગણાય છે.

૧૦૨૮—જેઓની તબીયત નયમાનુસાર હોય, તેઓએ ચોવીસ કલાકમાં ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક ઉંઘાવું જોઇએ છે. મરદોના કરતાં ઓરતોને સહેજ વધારે નીંદની જરૂર રહે છે.

૧૦૨૯—ગરમ હવા (*Warm Atmosphere.*) વધારે સારી રીતે પેશ પડતી થઇ પડશે. દરીઆની હવા વધારે સારી રીતે માફક આવશે.

૧૦૩૦—જો દરદનું જોર સખત પ્રકારનું હોય, તો જેમ બને તેમ નકકર ખોરાક (*Solid Food*) લેવાનું લાંબો વખત સુધી બંધ

કરવું બહેતર. દરદનું જોર જો સહેજસાજ હોય, તો દરેક ખોરાકની વચ્ચે, ઓછામાં ઓછો પાંચ કલાકનો ગાળો નાખવો જરૂરનો છે.

૧૦૩૧—ઉન્હાળાના દીવસોમાં ઠંડા પાણી વડે શરીરને 'સ્પંજ' કરવું, અને શિયાળાના દીવસોમાં ઉકકાં પાણી વડે શરીરને 'સ્પંજ' કરવું. 'સ્પંજ' કીધા પછી આંગને ટુવાલ વડે સારી રીતે ઘસીને લુંછી નાખવું.

૧૦૩૨—*Normal Health.* ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાંઓ. જેઓની તબીયત પુર તંદરોસ્ત હોય, અને જેઓને કાંઇપણ શારીરીક પીડાકારી (*Organic Disease*) માટે, તેમજ કોઇબી લાંબા વખતની (*Chronic Complaint*) જડ ઘાલી બેઠેલી બીમારી માટે ફરીયાદ કરવી પડતી નહી હોય, તેવાં આદમીઓ ન્યમાનુસર તબીયતવાલાં યાને (*Normal Health* વાલાં) કહેવાય છે. એ વરગવાલાંઓનો ધંધો-રોજગાર, અને જીંદગીની રહેણી, મહેનતુ વરગવાલાંઓ જેવી, તેમજ મગજમારીનું કાંમ કરનારાંઓના જેવી, હોતી નથી.

૧૦૩૩—*Easily Depressed Persons.* નબળી દેહવાલાંઓ. જેઓનાં મગજ યા મનની હાલત એવી હોય, કે કોઇપણ જાતની અસર તેમના મંન ઉપર ઝટ સહેલથી થઇ જતી હોય, તેઓ નબળી દેહવાલાં, (*Easily Depressed*) કહેવાય છે. એવાંઓ સહેજ મુશ્કેલી પોતાની ઉપર આવી પડતાં ગભરાટમાં પડી જાય છે. હવામાં સહેજ ફેરફાર થયાથી, એવાંઓની તબીયતમાં ઝટ ફેરફાર થઇ જાય છે, અને એવાં આદમીઓ કોઇપણ જાતની સેહજ બીમારી લાગુ પડતાંજ ખાઉ-કરકુ જેવાં, અને ચીરડાઉ બની જાય છે.

૧૦૩૪—ભીનાસવાલી, તેમજ મટોડીની જમીન એવાંઓ માટે બીલકુલ પસંદ કરવી નહીં, તે ધ્યાનમાં રાખજો.

૧૦૩૫—*Sleeplessness.* ઉંઘ વગરના. ઉંઘ નહીં આવવાની બીમારી જાત જાતનાં કારણે લાગુ પડે છે. એ બીમારીના કેટલાંક કારણો માહેલાં થોડાંક સાધારણ કારણો, નીચે પ્રમાણે ગણાય છે. [૧] ભારી તેમજ હજમ નહીં થાય એવો ખોરાક. [૨] મોડી રાતે ખાવાની તએહ. [૩] દાબી-ચાંપી ખાવાની આદત. [૪] હવા ઉજાસ વીનાના સુવાના ઓરડા. [૫] મંનને ઉસ્કેરી રાખે એવાં કારણો. [૬] ચીંતા અને ફીકર યા ધાસ્તી. [૭] બેહદ થાકનું ચહડવું. [૮] હદબાહાર ગરમી યા ઠંડીનું પડવું. ઉપરાંત [૯] કેટલાંક દુખ અને દરદોની વેદના ચાલુ રેહાથી પણ ઉંઘ જતી રહે છે.

૧૦૩૬—સુવાના વખતની સહેજ આગમજ ગરમ પાણી વડે અંઘોળ (*Warm Bath*) કીધાથી ઘણીવાર ઉંઘ આવી જાય છે.

૧૦૩૭—*Neuralgic Persons.* નજલાની દેહવાલાં. નજલાનું દરદ શરીરના કોઇ પણ ભાગને લાગુ પડે છે. એ દરદના કારણોમાં સરદી યા ઠંડી, કોહેલા યા સડેલા દાંત, હોજરી અને આતરડાંના તેમજ ગુરદા (*Kidney*) ના દરદો, વીગેરે મુખ્ય કારણ ગણાય છે. એ પીડાકારીમાં દરદીની અંદર એક મુખ્ય નીશાંણી, જે મોટે ભાગે ઘણું કરી માલમ પડે છે, તે લોહી નબળું પડી જવાની નીશાંણી છે. એ નીશાણી તબીબી ભાશામાં *Poorness of Blood* ને નામે ઓળખાય છે.

૧૦૩૮—જે ભાગમાં દરદ થતું હોય, તે ભાગને ગરમ સેક કરવો. શરીરના એવાબી કેટલાક ભાગોમાં એ દરદનું જોર થાય છે, કે જ્યાં 'રાઇનું પ્લાસ્ટર' સારી રીતે મારી શકાય. પેટ સાફ આવતાં રહે માટે, તેના ઘટીત ઇલાજો ચાલુ કરવા. ખોરાકની વસ્તુઓ આ દસ્તાવેજોમાંથી ચુંટી કાહાડી, તે ઉપર અમલ કરવો. ગમે તો મગરનુ તેલ યાને કૉડ—લીવર—ઑઇલ, દુધમાં લેતાં રહેવું.

૧૦૩૯—દરરોજ ખુલ્લી હવામાં બેથી ત્રણ કલાક ચાલુ કાહાડવા જોઇએ. ગમે તો ફરવું હરવું, ગમે તો ઘોડેસવારી કરવી, ગમે તો મધ્યમસર સાઇકલ દોડાવવી, પણ થાક ચહડે એવી કોઇબી મેહનત કરવી નહીં, કેમકે તેથી ભુખ વધવાને બદલે ઉલટી તે ભાગી જાય છે.

૧૦૪૦—એવાંઓએ કેટલા કલાક સુવું, તે માટે ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાંઓને કરેલી ભલામણ જુવો. (જુવો નંબર ૧૦૨૮.)

૧૦૪૧—*Languid Persons.* અઇઆસી યા ઝટ થાકી જનારાં. જેઓ ન્યમાનુસાર તબીયતવાલાંઓના કરતાં ઓછાં ઝેન અને ઝમકવાલાં હોય છે, અને જેઓ ઝાઝી મહેનત કરતાં કંટાળી જાય છે, તેઓ અઇઆસી વરગવાલાં ગણાય છે. આ તેમની ખાસીયત તેઓની દરરોજની રહેણી તપાસતાં માલમ પડે છે. એવાંઓ હંમેશાં સહવારના વેહલાં ઉઠતાં કચવાઇને કંટાળે છે, સાંજ પડતાં ચીંતાતુર બને છે, અને ખાધા પછી ઝુંકણ-ઝાંકણમાં પડે છે.

૧૦૪૨—બદહજમી કરે એવો તેમજ ભારી ખોરાક કદીબી ખાવો નહીં.(જુવો ખોરાક-કૉલમ.) માસનો ખોરાક દીવસમાં ફકત એકજ વખત ખાવો. આખો દાહાડો સોજજી ખુલ્લી હવામાં રહેવું. રાતના સુવાના ઓરડાની બારી હંમેશાં ખુલ્લી રાખવી. કોઠો કબજ નહીં રહે માટે તાજી તરકારી અને ઘટે તેવાં ફળ-ખાવાં. (જુવો ફળ ફ્રુટ કૉલમ)

૧૦૪૩—એ એકદમ બંધ કરજો. તંબાકુની બીડી પીધાથી, 'નરવસ-સીસ્ટમ' ની (યાને જ્ઞાન તંતુની) શકતી ઘણીજ ઓછી થઇ જાય છે.

૧૦૪૪—*Nervous Persons.* ધ્રુજરાં યાને નાજુક દેહવાલાં. નરવસ દેહવાલાંઓએ પેહલાં પોતાની સઘળી આદતો સુધારવાની ખાસ તજવીજ કરવી જોઇએ છે. એવાં આદમીઓએ [૧] કાંઇબી કાંમ ધીમે ધીમે કરવાની, [૨] ધીમે ધીમે ખાવાની, [૩] ધીમે ધીમે પીવાની, [૪] ધીમે

ધીમે વાત કરવાની, [૫] ધીમે ધીમે વીચાર કરવાની, અને ટુંકમાં જીંદગીની સઘળી રહેણી, ધીમે ધીમે કરવાની આદત પાડવી જોઇએ છે. નરવસ યાને ધ્રુજરાં આદમીઓ દરેક કાંમમાં 'કાળનો દુકાળ આજે પાડવાની' કહેવત ખરી પાડી આપે છે, અને તેમ વરતી તેઓ પોતાને મોટું નુકસાન કરે છે. એવાં ધ્રુજરાં આદમીઓ મોટે ભાગે ભ્રમીત ચીતના હોય છે. એટલા માટે એવાંઓએ ખાવાનો, ફરવા-હરવાનો અને સુવાનો વખત મુકરર કરી, તેજ વખતે એ કાર્યો કરવાં જોઇએ છે. યાદ રાખવું, કે શરીર શકતી ઓછી થતાંજ, 'નરવસનેસ' યાને ધ્રુજરાપણું વધે છે. એટલા માટે એવાંઓએ ખાન-પાનમાં જરાબી ભુલ કરવી નહીં. શરાબબાજી પણ ઝાજી કરવી નહીં. ચાહ, કાફી, તથા તંબાકુનો હદબાહાર ઉપ્યોગ જરાબી કરવો નહીં. જેઓ એ જાતની બીમારી માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ પોતાનાં લોહીને સુધારવા માટે, લાયક ખોરાકનો વગર ઢીલે ઉપ્યોગ કરવો. (જુવો ખોરાક-કૉલમ) ખુલ્લી હવામાં ઘટીત કસરત, રોજ કરતા રહેવું. (જુવો કસરત કૉલમ). જેમ બને તેમ વહેલાં સુઇ જવું. (જુવો ઉંઘ-કૉલમ.)

૧૦૪૫—ખોરાક કેવો લેવો, તે બાબે આ દીરઘાયુશી દસ્તાવેજો તપાસી નકકી કરવું. રાતે અને દીવસે ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવાના દરેક ઉપાય કરવા. કોઇબી જંગી મેળાવડાવાલું દીવાનખાંનું ચીકાર ભરાઇ ગયું હોય, અને ત્યાં જો હવાની આવ-જાવનો બંદોબસ્ત બરોબર નહીં હોય, તો તેવાં દીવાંનખાનામા કદીબી જવું નહી. તંબાકુ અને દારૂનુ વ્યસંન એકદમ બંધ કરવું.

૧૦૪૬—એવાંઓને સહેજ બાનાસવાલી હવા વધારે સારી રીતે માફક આવશે.

૧૦૪૭—*Day Sleepiness.* ઝુકણુ લાગેલાં. જેઓનાં લીવરની હાલત મંદ પડી ગયલી (*Torpid Liver*) હોય છે, તેઓને માટે

ભાગે ઝુકણુ લાગે છે. એની નીશાંણીઓમાં મુખ્ય નીચલી છે:—પેટ ભરી ખાધા પછી ઝુકણુ લાગવા માંડે છે. રાતના જો કે બરોબર ઉંઘ આવી હોય, છતાં સહવારના ઉઠતાંને વાર ઉંઘ આવી નથી એવી લાગણી થાય છે, અને બેઠાં બેઠાં ઉંઘના ઝોકા આવવા માંડે છે. તેમજ એવાંઓને ગરમ ઓરડામાં ઝાજી વાર બેસતાં ઉંઘ આવી જાય છે.

૧૦૪૮—જો સારૂં પરીણામ લાવવું હોય, તો ખોરાકની વસ્તુઓના જુદાં જુદાં દસ્તાવેજો તપાસી, તે ઉપર અમલ કરવો. તેમજ, આબોહવાના બાબમાં તથા અંઘોળ અને કસરતના બાબમાં પણ તેને લગતી કૉલમો તપાસી, તે પ્રમાણે વરતવું.

૧૦૪૯—*Anorectous Persons.* ભાગી ગયલી ભુખવાલાં. ભુખ ભાગી જવાનાં અનેક કારણો હોય છે. દાખલા તરીકે [૧] પાચનશકતીને લાગુ પડતી પીડાકારીઓ. [૨] મન ઉપર પડતો બોજો; દાખલા તરીકે ચીંતા, વીચાર, ફેકીકર. [૩] જોઇએ તેટલી ચોખ્ખી હવા નહી મલ્યાથી. [૪] જોઇએ તેટલી કસરત નહી કીધાથી. [૫] હદબાહાર દારૂનો શોખ. [૬] તંબાકુની બીડીનો શોખ. [૭] અવારનવાર વખત બેવખત કાંઇને કાંઇ ચગરવું, વીગેરે.

૧૦૫૦—*Jaundice.* કમળો. કમળાની બીમારી લીવરની ખાંમીભરી હાલતથી થાય છે. એની મુખ્ય નીશાંણીઓ નીચે પ્રમાણે હોય છે. [૧] શરીરની ચાંમડી પીળી થઇ જાય છે, તથા [૨] દરદીની આંખો પણ પીળી દેખાય છે.]૩] કોઠો કબજ હોય છે. [૪] ભુખ લાગતી નથી. [૫] ઉછાળો થયા કરે છે. [૬] નબળાઇ વધતી જતી જણાય છે. [૭] કોઇક વખતે, દરદીને સઘળું પીળું પીળું દેખાય છે. [૮] મન બમન અને ચીંતાતુર બને છે. આ બીમારી બેહદ દારૂ પીધાથી, ખાંમીભરેલા ખોરાકથી, યા સરદીથી લાગુ પડે છે. કોઇ વખતે મગજ ઉપર પાહાડ જેવી આફત પડયાથી, યા ગુસ્સાના આવેશથી, યા ધાસ્તીથી પણ એ બીમારી થવા પાંમે છે.

૧૦૫૧—કેટલાંક આદમીઓ બીજાંઓના કરતાં વધારે જલદી ઘરડાં, યાને મોટાં થઇ જાય છે. તેમજ ઘણાંક આદમીઓ ૬૫ વરશની ઉંમરે પુગેલાં હોવા છતાં, બીલકુલ જવાંન જેવાં દેખાય છે, જ્યારે કેટલાંક ૩૫ વરશની ભરજવાંન ઉંમરે પચાસ-પંચાવનની ઉંમરે પુગેલાં ઘરડાં જેવાં લાગે છે. આદમીની જવાંનીનો બહાર જ્યારે ઉતરવા માંડે છે, ત્યારે તે મોટી ઉંમરનું ગણાય છે, અને તેની જુદી જુદી મનશકતીઓ પણ મોટી ઉંમરે નબળી પડતી જાય છે.

૧૦૫૨—ફકત સહેલથી હજમ થાય એવો, અને સાદો રાંધેલો ખોરાક ખાવો. (જુઓ ખોરાક-કૉલમ.) જેમ જેમ ઉંમર મોટી થતી જાય. તેમ તેમ માસનો ખોરાક રફતે રફતે થોડો થોડો ઓછો કરતાં જવું. રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરતાં-હરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કૉલમ.)

૧૦૫૩—*Eczematous Persons.* ચાંમડીનાં દરદવાલાં. સઘળાં ચાંમડીનાં દરદોમાં, મુખ્ય ધ્યાંન ખોરાકની બાબદ ઉપર આપવું જોઇએ છે. (જુવો ખોરાક કૉલમ.) દરદી અગરજો દારૂનો કે તંબાકુની બીડી પીવાનો, યા તંબાકુ ખાવાનો શોખ કરતો હોય, તો તે એકદમ બંધ કરવો. રોજ ખુલ્લી હવામાં શરીરને તહેલાવવું. (જુવો કસરત કૉલમ.)

૧૦૫૪—હંમેશાં એવાં આદમીઓએ પાંણી કે બીજું કાંઇબી પીણું, ઘણાં થોડાં પ્રમાણમાં પીવું જરૂરનું છે. આ બાબદ એવાં દરદીઓએ ખાસ કરી ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

૧૦૫૫—*Irritable Persons.* ચીરડાઉ ખવાસવાલાં. આદમીનો ચીરડાઉ ખવાસ, એ તેમની 'નરવસ સીસ્ટમ'ની અસાધારણ બહેકી ગયલી હાલત દેખાડનારૂં ગોયા એક ચીન્હ છે. એવાંઓ [૧] જરા જરામા મીજાજ ખોઇ દેય છે. [૨] સહેજમાં ચીરડાઇ જાય છે. [૩.] અને બાજે વખત સહેજમાં તેઓની આંખમાં આંસુ પણ આવી જાય છે.

૧૦૫૬—*Excess of Blood.* લોહીઆળ આદમીઓ. લોહીઆળ આદમીઓ, જો પોતાની શારીરીક હાલત સુધારવા ચાહતાં હોય, તો તેઓએ પોતાનાં મન ઉપર પુરેપુરો કાબુ રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. એવાં આદમીઓએ માસનો ખોરાક આખા દીવસમાં ફકત એકજ વખત ખાવો, અને કદીબી તેઓએ દાબી-ચાંપી ખાવું નહીં. ખાન-પાનની વસ્તુઓ પસંદ કરવા માટે, આ દીરઘાયુશી દસ્તાવેજોમાં તપાસ ચલાવી, તે ઉપર અમલ કરવો. (જુવો ખોરાક કૉલમ.) કોઠો, કદીબી કબજ નહીં રહેવો જોઇએ. સાફ પેટ ચાલું આવતાં રહે એવાં ફળ ફ્રુટ ખાતાં રહેવું. ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ ફરવું-હરવું. (જુવો કસરત કૉલમ.)

૧૦૫૭—ખાંન-પાંનની વસ્તુઓ માટે, તેમજ શરીર સુખાકારી સારૂ જોઇતી સલાહ માટે, જુદાં જુદાં દીરઘાયુશી દસ્તાવેજો તપાસી, તે ઉપર અમલ કરવો. ખોરાક સારી રીતે હળવે હળવે ચાવ્યા પછીજ ગળવાનું ધ્યાંન રાખવું. ખોરાક ઉતાવલે અને બરોબર ચાવ્યા વગર ગળી જવાથી, હંમેશાં બદહજમી થાય છે, તેનુ ધ્યાંન રાખવું. ખાવાનો વખત મુકરર કરવો, અને રોજ તે મુકરર કરેલે વખતેજ ખાવું. વચ ગાળે કાંઇબી ચગરવું નહીં. ખાધા પછી એક ગ્લાસ ભરી ગરમ (*Warm*) પાંણી પીવાનો જો ચાલુ નીયમ રાખ્યો હોય, તો તેથી બાજે વખત ઘણી હડહડતી બદહજમીની પીડાકારી, સાજી થવા પામે છે.

૧૦૫૮—*Melancholy Persons.* વીચાર-વાયુવાલાં. વીચાર વાયુવાલાં આદમીઓએ પેટ ભરી ખોરાક ખાવો, પણ એવાંઓએ દાબી ચાંપીને કદીબી ખાવું નહીં જોઇએ. એવાંઓને હંમેશાં જાતજાતનો ખોરાક આપતાં રહેવું, પણ ધ્યાંન રાખવું, કે એકાદ પકવાંન જો સ્વાદ લાગવા જેવું જણાય, તો દરદી તે દાબી-ચાંપી ખાઇ નહીં જાય.

પુસ્તક બીજું.

જીવન-શાસ્ત્ર.

આદમીની દેહના છપંન પ્રકારની મુખતેસર તપાસ.

પત્ર ૨૨ મું.

મોતનું બીછાનું-મરણ સમો !



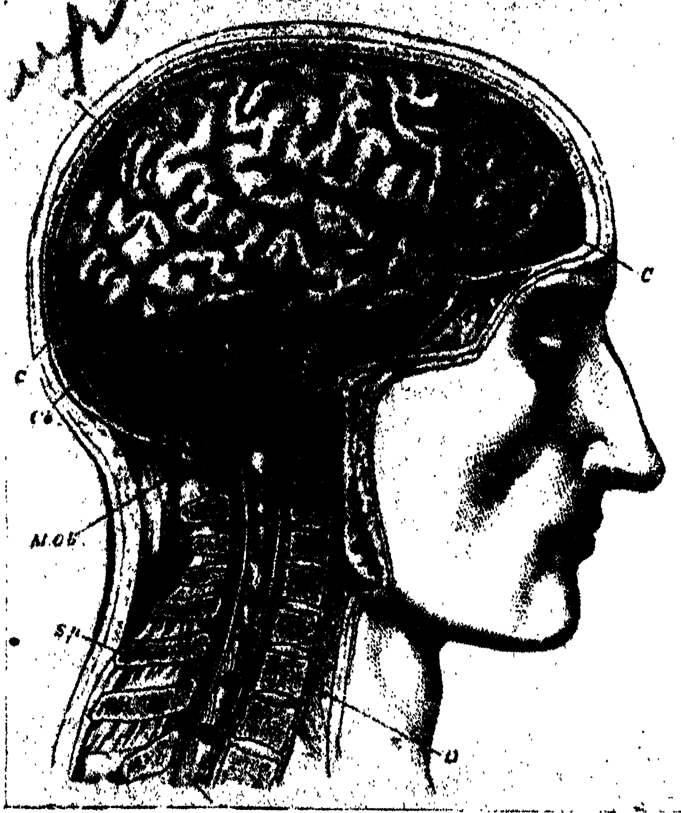
મારા પરમકૃપાળ સ્નેહી

અત્યાર આગમજ આપણુ જોઇ ગયાં છીએ, કે આદમીનું શરીર જે જે અસંખ્ય પીડાકારીને વસ થઇ પડે છે, તેમાં આગલ દરશાવેલી છપંન પ્રકારની પીડાકારીઓ ઘણીજ સાધારણ રહે છે. એ સઘળીમાંથી થોડીક જાણવાજોગ પીડાકારીઓની પરીક્ષા સહેલથી થઇ શકે, અને વાંચક મીત્રો એ પીડાકારીના કાંઇક લક્ષણ સમજી શકે એમ ધારી, આ નવાં પત્રોમાં થોડીક મુખ્ય પીડાકારીઓની મુખતેસર વીગતો હું શરૂ કરૂં છું.

મોત. (ચીત્ર સાથે.)

મેં શરૂઆતમાં લખ્યું છે તેમ મોત અનિવાર્ય છે. દુન્યાની વૃધી માટે જન્મ તેમજ મરણુની ખાસ જરૂર છે.

આદમીના મોતનું મથક!



M. Ob. મેડયુલા ઑબ્લૉંગેટા.
(વધુ ખુલાસા માટે જુઓ કરતાનું સ્ત્રી–દરપણ.)

મોતમાં ખુદરતનો નહિ શોધી શકાય એવો ભેદ સમાયલો છે. એવા એક ભેદી સવાલને માટે જેટલું બોલશું તેટલું બહેતર છે.

મોતનું મથક !

આદમીનું જીવન, બે મુખ્ય ચીજને આધારે પડેલું છે. વૈદક નજરે જોતાં એ બે ચીજ તે (*Heart* અને ***Lungs***) દીલ, અને ફેફસાં છે.

મોતનું મથક આદમીના ભેજાંના એવા તો ગુપ્ત અને એકાંત ભાગમાં વસ્વાટ કરી પડેલું છે, કે તે મથકના ભેદને વિદવાનો હજી સુધી પુરેપુરા પોંહોચી શકયા નથી; જોકે તેની હસ્તીનું મુળ સ્થાંન તો તેઓએ શોધી કાહાડયું છે. આ સાથ આપેલું ચીત્ર તપાસતાં માલમ પડશે, કે મોતનું મથક, આદમીના ભેજાંની અંદર કઇ જગ્યાએ આવેલું છે. એ મથકની પ્રથમ શોધ, આજથી બે હજાર વરશ ઉપર * હૅરોફિલુસ નામના વીદવાંને કીધી હતી. આજની વઇદક ભાશામાં, એ મથક 'મેડયુલા—ઑબલૅાગેટા'ને નામે ઓળખાય છે, અને ચીત્રમાં તે M. Ob. વાલી નીશાંણીથી દેખાડયું છે. જો કોઇબી પ્રકારની ગંભીર ઇજા, આદમીના માથાંના યા ગરદનના એ ભાગ ઉપર થાય છે, તો પરીણામમાં તતકાળ મરણ નીપજે છે.

મોતની અચુક નીશાંણીઓ.

દરદીના મરણની નજદીક આવતી ઘડીપળની થોડીક નીશાંણીઓ મે આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં આપી છે. આ પ્રસંગે મરણની ઘડીની અચુક નીશાંણીઓની એક લાંબી ટીપ આપવી મને જરૂરની લાગે છે.

મરણ સમે નાક અને હોઠની હાલત.

ઘણીક વાર મરણ કાંઠે આવેલાં દરદીના નજદીક આવતાં મોતની નીશાંણી દેખાડે છે. એવી વખતે હોઠ બીલકુલ ફીકકા પડી

* આ બાબદ વાશે વધુ વિગતવાર લખાંન માટે વાંચો કરતાનું લખેલું સ્ત્રી દરપણ નામનું પુસ્તક.

ગયલા દેખાય છે, અને નાકનાં ફીફરાં વહલાં થઇ ગયલાં હોવા ઉપરાંત, તે કાળાં મારી ગયલાં હોય છે.

મરણ સમે મરદની મુછના બાલ અને દાંતની હાલત.

મરણ સમે, મરદની મુછના બાલ છુટા પડી ગયલા હોય, એમ દેખાય છે. જેમ હોઠ ઉપરના બાલની હાલત વીચીત્ર રૂપ ધારણ કરે છે, તેજ રીતે, મરણ સમે, આદમીના મોહોડાં માહેલા દાંત, જાણે મોહોડાંમા હાડકાંના ટુકડા ગોઠવ્યા હોય, એવા લાગે છે. એજ પ્રમાણે

મરણ સમે હાથના આંગળાં તથા નખ

ની તપાસ કરશું, તો આંગળાંના છેડા ચીમરાઇ ગયલા, અને નખ કાળાં થઇ ગયલાં માલમ પડે છે.

મરણ સમે બાળકો.

કેટલીક વાર બાળકો, બીછાંના ઉપર પડયાં પડયાં અજાયબ જેવી ચાલ ચલાવતાં માલમ પડે છે. કોઇવાર મરણની થોડોક વખત આગમજ, એવાં બાળકો પોતાના શરીરમાં પેહડેલાં કપડાં સાથે, યા તો તેમના શરીર ઉપર ઓઢાડેલાં લુગડાં સાથ નીરાંતે ખેલતાં, યા કાંઇક રમુજી ચાળા કરતાં દેખાય છે. આવી હાલતમાં બાળકને ગેલ કરતું જોઇ તેના માતપીતાને પોતાના ફરજંદની જીંદગી માટે, ઉમેદભરી આશા મળે છે, પણ ખરૂં જોતાં તેમની તે આશા થોડા વખતમાં ભંગ થઇ જાય છે, કેમકે જે બાળકને તેઓ થોડા વખત ઉપર બીછાંનામાં કપડાં સાથ ગેલ કરતું જોતાં હતાં, તે અચાનુચ મરણ પામે છે! નીચલો ફકરો આ બાબદને ટેકો આપવા ઉતારી લીધો છે.

† "I remember a little child, who had her handkerchief in her hand, which she spread out repeatedly with apparent ease, and in a fantastic manner that would have been amusing but for the fatal import. The picking of bedclothes and catching of the hands, as if at imaginary objects, are well known as terrible indications."

---

† Household Medicine. By George Black. M. B.

મરણ સમે ખુશાલ ચેહરો.

ખઇના રેાગથી નીપજતાં કેટલાંક મરણેામાં, દરદીના ચેહરા ઉપર મરણ સમે તમામ શાંતી અને ખુશાલી ફરી વળેલી દેખાય છે. અને તેવેજ ખુશાલ ચેહરે તેઓ મરણ પામે છે. એવાં દરદીઓને મરણ સમે કાંઇબી તાંણ–તેાડ, કે આછાડ–પછાડ કરવી પડતી નથી, પણ તેમનું મરણ શાંતીમાંજ સુખ અનુભવતાં આવે છે.

મરણ સમે હેબતનાક ચેહરેા.

કેાલેરા, તેમજ બીજાં કેટલાંક દરદેાથી આવતાં મરણેા પ્રસંગે, એથી ઉલટોજ બનાવ દરદી અનુભવે છે. એવાં દરદેામાં દરદી જીવવાની આશામાં ઉમેદવંત બની તે વળખાં મારી નીરાસ બને છે, અને એ કારણે દરદીનેા ચેહરેા મરણ સમે હેબતનાક બને છે.

મરણ સામે બેદરકારી.

અનેસાર, મરડેા, તેમજ કેટલીક જાતની બુખારથી નીપજતાં મરણ સમે દરદી પેાતાની જીંદગી માટે જાણે કાંઇબી પરવા કરતું નહિ હેાય, તેમ તે બેદરકાર દેખાય છે. એ પ્રમાણે જુદાં જુદાં દરદેાથી નીપજતાં મરણ સમે બનતી જુદી જુદી ચેહરાની હાલતને લેાકેા 'નેકી અને બદી' સાથ નીસ્બત રહેતી સમજે છે, પણ વૈદક નજરથી જોતાં તેનેા હીસાબ હાલ તુરત તેા ઉપર પ્રમાણેજ રજુ થઇ શકે છે.

મરણ સમે ચેહરાનેા રંગ.

નજદીક આવી પુગેલાં મેાતની કેટલીક નીશાંણીઓ ફકત કુશળ તબીબેાજ સમજી શકે છે. સાદી સમજવાલાંઓ એકદમ તે પીછાની શકતાં નથી, કેમકે તે જાણવા માટે અભ્યાસ અને અનુભવની જરૂર પડે છે. એવી નીશાંણીઓમાં દરદીની નાડીની પડી ભાગેલી હાલત, જે 'ઇન્ટરમીટંન્ટ–પલ્સ' એવે નામે એાળખાય છે, તે એક જાણવા જોગ નીશાંણી

કહેવાય છે. નાડીની એવી હાલતને લીધેજ દરદીનો ચેહરો 'રાખોરી રંગનો' (*ashy face*) બની જાએ છે. તેમજ હાથ અને પગના નખો જે કાળાં મારી જાએછે, તેનું પણ એજ કારણ કહેવાય છે.

મરણ સમે અડગરી અને તાંણ-તોડ.

એ ઉપરાંત કોઇ વખત દરદીને મરણ આગમજ અડગરી (*hic-cough*) અને તાંણ-તોડ (*convulsions*) થાએ છે. એ બંને નીશાંણીઓ 'નરવસ-સીસ્ટમ'ની થએલી ખરાબ હાલતનું પરીણામ દેખાડનારી હોએ છે.

મરણ સમે પગ ઉપર સોજો આવવો.

ઘણીક વાર દરદીના મરણ સમે તેના ડાબા પગ ઉપર સોજો આવેલો માલમ પડે છે. આ સોજાની સાથે જ્યારે કાનના ચાબકા અને નાકનો દાંડો ઠંડા પડી ગએલા જણાય ત્યારે, તે આવી પુગેલાં મોતની એક અચુક નીશાંણી તરીકે લેખાય છે. આ નીશાંણી અચુક લેખાય છે ખરી, પણ બાજે વખત દીવસો સુધી દરદીની હાલતમાં ફેરફાર થતા રહે છે, જેથી આશાના અનેક કીરણો જણાયા છતાં, ઉમેદનો ભંગ થાએ છે.

મરણ સમે શારીરીક ગરમી. ટેમ્પરેચર.

દરદીના શરીરમાં ઘણા દીવસો સુધી ૧૦૫ ડીગ્રી જેટલી બુખાર ચાલુ રેહાથી પણ દરદીના મરણની વકી મોટે ભાગે વરતી શકાય છે. તેમજ ઘણા દીવસો સુધી દરદીની શારીરીક ગરમી ૯૫ ડીગ્રી જેટલી ઉતરેલી રેહાથી પણ દરદીનું તેવુંજ સેવટ આવે છે. એટલાં માટે, જેમ ચાલુ તાપ ઘણા દીવસો સુધી દરદીના શરીરમાં રેહાથી તેની જીંદગી જોખમમાં આવી પડવાની વકી રહે છે, તેમજ તેના શરીરમાંથી તાપ

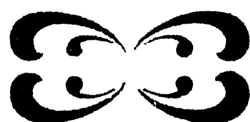
નીકળી ગયા પછી, ઘણા દીવસ સુધી ૯૫ ડીગ્રીથી વધારે ગરમી શરીરમાં જો ચહડતી નથી, તો તેથી પણ મરણ નીપજવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

ન્યમાનુસાર તબીયત દરમ્યાન એક મીનીટમાં જેટલા શ્વાસોશ્વાસ લેવાય, તેના કરતાં ત્રણ ગણા શ્વાસ એક બીમાર લેવા માંડે છે, અને જયારે તે ચાલુ રહે છે, ત્યારે પણ દરદીના મોતની વકી રખાય છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.



પત્ર ૨૩ મું.

ઉંઘ અને આસાએશ.



મારાં પરમસ્નેહી મીત્ર

મોતનો ન્હાંનો ભાઇ, તે નિન્દ્રા યાને ઉંઘ છે. મોત એ એક એવી લાંબી ઉંઘ છે, કે આદમી તેમાં પડયા પછી પાછું જાગરૂત થતુંજ નથી. ઉંઘ એબી તેવીજ જાતની, પણ એક ન્હાંની જેવી નિન્દ્રા છે, જેમાં પડયા પછી, આપણુ પાછાં જાગરૂત થઇ શકીએ છીએ.

વીદવાન ટેસ્લા કહે છે કે: 'એક આદમી જો ચાલુ સુઇ રેહા કરે, તો તે બસો વરશ સુધી જીવી શકે ! એજ કારણુને લીધે હબશીઓ લાંબી મુદત સુધી જીવી શકે છે.'

ઉંઘ વેચનારાંઓ.

જીંદગીના નીભાવ અને તબીયતના સુખ માટે ઉંઘની ખાસ જરૂર છે. ઉંઘ નહી આવવાથી આદમીના મગજમાં જે જે ફેરફારો થાય છે, તેથી આદમી ઘણીકવાર દીવાનું બને છે. જેઓને દીવાનાપણાનું દરદ ઓધે ઉતરતું આવેલું હોએ, તેવાંઓબી જો સારી રીતે ઉંઘવા માંડે, તો તેઓને લાગુ પડતું દીવાનાપણું, મોટે ભાગે અટકી શકે છે.

ખુદરતે ઉંઘવા માટે રાતનોજ વખત મુકરર કરેલો છે. કેમકે દીવસના વખતમાં, જે જે વેઠ અને વિપ્તીઓ, તથા મહેનત અને મુસીબતો જીંદગીના નીભાવ માટે શરીરને વેઠવી પડે છે, અને તેથી શરીર

માહેલી જુદી જુદી શકતીઓને જે કાંઇ ખોટ જાએ છે, તે ખોટ, રાતના શાંત અને એકાંત વખતે, આદમી ઉંઘમાં પડયા પછી, કુદરત ઘણી સારી રીતે તેને ભરપાઇ કરી આપે છે. જેઓ શોખ અને મોજને ખાતર આ નીયમને તોડે છે, યાને જેઓ રાતનો વખત મોજ શોખ કરવામાં ગુજારે છે; યા તો જેઓ ઉજાગરો કરનારા ધંધામાં પડે છે; જેઓ રાતને દીવસમાં બદલી નાખી, દીવસની રાત બનાવી સુખ મેળવવા ચાહે છે, તેઓ તેમ કરી પોતાની તબીયત અને દેહની મોટી ખરાબી કરે છે. યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે દીવસના કાહાડેલી ઉંઘ, કદીબી રાતની ઉંઘના જેવી શાંત અને મુલાએમ અસર કરી શકતી નથી. દીવસના ઉંઘી ઉઠયાથી ઘણીક વાર માથું ભારી થાએ છે, મોહોડાંમાં કડવાસ જેવું લાગે છે, અને રાત પડે ત્યાં સુધી ભારે બેચેની અને મન ઉચીત થયલું લાગે છે.

ખાધા પછી લેટી ઉઠવાની ટેવ.

પણ ગરમ દેશોમાં મામલો જુદાજ પ્રકારનો હોએ છે. જેઓ પોતાની જીંદગીની હૈયાતી લંબાવવા ચહાતાં હોએ, તેઓએ ધ્યાંન રાખવું, કે બપોરનું ખાણું ખાધા પછી થોડો વખત લેટી ઉંઘાઇ ઉઠવાની ટેવ, જોકે એક જાતની મોજ સમાન લાગે છે, પણ તે શરીર માહેલી શકતીઓને બળહીન કરે છે.

લેટવાથી થતા ફાયદા.

તોપણ લેટી ઉઠવાની યા સુઇ ઉઠવાની ટેવ કાંઇ હમેશાંજ નુકસાંનકારક રહેતી નથી. ચોક્કસ સંજોગ વચ્ચે એવી ટેવ શરીરને રાહત સાથ ફાયદાકારક પણ થઇ પડે છે. જેઓ નબળાઇથી હેરાંન થતાં હોએ, તેમજ જેઓ પોતાની મોટી ઉમરને લીધે, યા એવાંજ કોઇ બીજાં કારણોને લીધે પીડાકારી ભોગવતાં હોએ, તેવાંઓ, ખોરાક ખાધા પછી અગરજો અરધો કલાક લેટી યા સુઇ ઉઠે છે, તો

તેમને તેથી મોટી રાહત અને આસાએશ મળે છે. એવાંઓ જો અરધો કલાક સુઇ ઉઠે છે, તો તેઓનો જીવ એવો તો હુસ્યાર થઇ જાએ છે, કે જાણે તેઓએ કેટલોક વાંઇન દારૂ પીધો હોએ.

પેટ ભરી ખાધા પછી સુવાની રીત વીશે.

ખોરાક ખાધા પછી, ભરેલાં પેટ ઉપર સુવા જવાની જયારે જરૂર પડે છે, ત્યારે ઘણીક વાર મોડી રાત્રે આપણને એવું લાગે છે, કે ખાધેલો ખોરાક હજમ થયો નથી. આ ફરીયાદ સાધારણ હોએ છે. અને ઘણીક વાર તેનું કારણ ભરેલાં પેટે કેવી રીતે સુવું, તેની બરોબર ખબર નહી હોવાને લીધે, ખાધેલો ખોરાક પેટમાં જરપત થતો નથી. એટલાં માટે આ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે પેટ ભરી ખાધા પછી, રાતના જયારેબીછાંને જવું પડે, ત્યારે હમેશાં જમણી બાજુએ કોર વાળી સુવાની ટેવ રાખવી. કેમકે એવી રીતે જમણી બાજુએ કોર વાળી સુતાથી, પેટ માહેલા ખોરાકને હોજરી-માંથી આગળ વધવાને બહુ સહેલ થઇ પડે છે, અને તેમ થયાથી ખાધેલો ખોરાક જરપત થવાનું ક્રીયા કાંમ, આગળ ચાલે છે. પીઠ ઉપર સુવાની, યાને ચત્તું સુવાની ટેવ, ઘણા સબબોને લીધે પસંદ કરવા જોગ નથી. ભરેલાં પેટ ઉપર ચત્તું સુતાથી, ઘણીકવાર ભયંકાર ખ્વાબો, અને બીહી ઉઠે એવા સ્વપ્ના આવે છે. આખી રાત જમણી બાજુએ કોર વાળી સુવાની જેઓની તબેહ હોતી નથી, તેઓ જો આ રીત અખત્યાર કરે, તો તેમને તેથી વધારે ફાયદો થાય, એમાં જરાએ સંદેહ નથી.

દીવસ કરતાં રાતની ઉંઘ વધારે સુખકારક અને આનંદ-દાયક શા માટે હોએ છે, તેનાં ભેદી કારણ.

આગળ કહ્યું છે, તેમ રાતની ઉંઘ દીવસની ઉંઘ કરતાં વધારે કિમતી અને વધારે રાહત સાથ મનને તાજગી આપનારી હોએ છે.

તબીબી વિદ્યા પ્રમાણે તેના અનેક કારણો દરશાવી શકાય છે, પણ અમેરીકન વિદવાંનોએ આ વાત ઉપર જે જાણવા જોગ અજવાળું નાખ્યું છે, તે આ પ્રસંગે નોંધી લેવાની, તેમજ તે જાણવાની જરૂર છે.

સુરીયનું બળ જગત ઉપર જાણીતું છે. દીવસના સુરીયના તપતાં કીરણોમાં સમાયલું વીજળીક બળ, બહુ પ્રબળ હોય છે. આ કીરણો આદમીના શરીર ઉપર સીધ્ધી યા ત્રાસી લીટીએ પુર જોરમાં પ્રકાશી તપે છે, જેથી આદમીનું શરીર, સુરીયના કીરણોમાં સમાયલું વીજળીક બળ મોટે ભાગે ગ્રહણ કરે છે. પણ રાતની વખતે એ મામલો ફેરવાય છે. દીવસના જેમ સુરીયના કીરણોમાંથી વીજળીક બળ પ્રગટે છે, તેમ રાતના ધરતીમાંથી વીજળીક પ્રવાહ એમાલુમ પ્રગટે છે, અને તે વીજળીક પ્રવાહ ઉત્તરથી દક્ષીણ તરફ, આડી લીટીમાં (*horizontally*) દ્રષ્ટીમર્યાદા ભણી વહેતો રહે છે. આવી રીતે રાતને સમે ધરતીમાંથી વહેતા વીજળીક પ્રવાહને, આપણું શરીર ગ્રહણ કરી શકે, માટે આદમીએ બીછાનામા લેટેલું રહેવું જોઇએ. એટલુંજ નહીં, પણ બીછાંનામાં સુતી વખતે આપણું માથું હમેશાં ઉત્તર તરફ રાખી સુવું, કે જેથી શરીર આરોગ્યતાને મોટો લાભ થતો કહેવાય છે. જેઓ વીજળીક વૈદાંની હિમાએત કરે છે, તેઓ આ વાત કદીબી ના પાડશે નહી, એમ વીદવાંનો ખાતરીથી કહે છે.

ઉંઘ વગર આદમી ક્યાં સુધી જીવી શકે.

આ સવાલ અનેક વાર પુછાય છે, પણ એ સવાલનો ચોકસ જવાબ હજી સુધી ચોકસ રીતે આપી શકાતો નથી, સબબ એવો અખતરો જીવતાં આદમી ઉપર કરવો, એ નહી બને એમ છે.

એક ચીનાની દુખભરી કાંહાંણી.

એક માતબર ચીના વેપારીને તેની બાઇડીનું ખુન કરવા માટે, તેનો જીવ લેવાની સજા થઇ હતી. આ સજા માટે તેની સરકારે

એવો હુકમ કીધો હતો, કે તે ખુનીને રાતના યા દીવસના જરાબી ઉંઘાવા દેવો નહી, અને જ્યાં સુધી તે મરણ પાંમે ત્યાં સુધી, તેને જાગરૂત રાખવાની તાકીદ કીધી હતી. ઇન્સાફની આ નેમ પાર પાડવા માટે, તે ખુનીને એક બંધ ઓરડામાં, ત્રણ પુલીસ અમલદારોની દેખરેખ હેઠળ કેદ કીધો. દર કલાકે એક એક અમલદાર પોતાની ફરજ બજાવવા, વારા ફરતી બદલાતા હતા, જેઓ બંદીવાનને રાતના કે દીવસના જરાબી ઉંઘાવા કે ઝુંકવા વટીક દેતા નહી હતા. એવી રીતની વિપ્તી અને જાસ્તી વચ્ચે, તે ખુનીએ ઓગનીસ દીવસ સેહજબી ઉંઘવા વગર કાહાડયા. પણ કેવી હાલતમાં તેટલા દીવસો તેણે કાહાડયા ! આંઠમે દીવસે તે બંદીવાનની કલાપીત એટલી બધી તો વધી ગઇ, તેને બેકરારી એટલી બધી તો થવા લાગી, કે તેનું બ્યાંન થઇ શકતું નથી. સાત દીવસો તો તેણે મોટી મુશ્કેલી વચે પુરા કીધા, પણ આંઠમે દાહાડે સત્તાવાલાઓને તેણે એવી અરજ કરી, કે, ગમે તો "મને ફાંસી દો, ગમે તો મને કતલ કરો, ગમે તો મને જીવતો બાળી નાખો, ગમે તો પાંણીમાં ડુબારીને મારો, ગમે તો બંદુકની ગોળીથી ઠાર કરો, યા તોપને મોહોડે મુકો, પણ આવી રીતે મને ના મારી નાખો. આ બ્યાંન ઉપરથી વાંચક કલ્પી શકશે, કે આદમીને ઉંઘ વગર કેવી વેદના થતી હશે.

વધારે અગત્ય શાંની છે ? ઉંઘની કે ખોરાકની ?

એક વિદવાંન તબીબ કહે છે, કે:—'ખોરાકના કરતાં આદમીને ઉંઘ અને આસાએશની વધારે જરૂર છે. ખોરાક જોકે સહેલથી મળી શકે છે, પણ ઉંઘ અને આસાએશ મેળવવી ઘણીકવાર મુશ્કેલ થઇ પડે છે. સરવેથી ઉત્તમ પ્રકારની આસાએશ આદમીને જે મળે છે, તે ઉંઘથી મળે છે.

એક સરખા બાંધા અને એક સરખી તબીયતવાલી બે ઓરતો, યા એવાજ બે મરદોની ઉપર દેખરેખ રાખી તમે અવલોકન કરશો, તો તુરત માલમ પડશે, કે મજકુર બંને જંનમાં જેબી ઓરત, યા જેબી મરદ લાંબો વખત શાંતીભરી ઉંઘ કાહાડતું હશે, તે વધારે તંદરોસ્ત અને વધારે સારી સુખાકારી ભોગવતું હશે.

ઉંઘથી કઈ કઈ બીમારી સારી થાય છે.

જુદી જુદી બીમારી દરમ્યાંન દરદીને કેવી અને કેટલી ઉંઘની જરૂર પડે છે, તે આગળ આપેલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજોમાં પુરેપુરૂં દરશાવેલું જણાશે. જે જે દવાઇઓ ચાંમડી અને ગુરદા (*kidneys*) ઉપર અસર કરવા માટે આપવામાં આવે છે, તે સઘળી દવાઇઓ જો દરદીને રાતના સુતી વખતે આપી હોય, તો તે દીવસ કરતાં વધારે સારી અસર કરે છે; કેમકે રાત્રે શાંત ઉંઘમાં પડયા પછી, પસીનો પડવાની તથા પીસાબ છુટવાની સઘળી દવાઓ (*Diaphoretics* અને *Diuretics*) ધીમી પણ સાબુત અસર શરીરમાં કરે છે.

ઉંઘ અનેક પીડાકારીને દુર કરવામાં મુખ્ય મદદ કરે છે. ૧, ચીરડાઉ ખવાસ. ૨, ઉસ્કેરાઇ જતો સ્વભાવ. ૩, મનની બેચેની વીગેરે, ઉંઘ આવ્યાથી મોટે ભાગે નરમ પડી જાએ છે. ૪, થાકી ગયલાં માણસને ઉંઘ આવ્યાથી તાજગી અને રાહત મળે છે. ૫, નબળું શરીર અને નાતવાંન દેહ, શાંત ઉંઘથી મજબુત બને છે. ૬, માથાંનો દુખારો, ઉંઘ આવ્યાથી ઘણીવાર નરમ પડી જાએ છે. ઉંઘથી સારાં થતાં દરદોનું ટીપણુ હજી ઘણું લંબાવી શકાએ. **જેઓ ઘણી મેહનત કરતાં હોએ, જેઓ ઘણી ચીંતામાં પડયાં હોએ, જેઓ ઘણા ચટપટીયા સ્વભાવના (નરવસ) હોએ, અને જો તેઓને આખી રાત ઉંઘ આવતી નહી હોએ, તેઓને ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે, કે**

ઉંઘ આવે એવા ઇલાજ તુરતજ કરવા. આ ઉંઘની બીમારી ચલાવી લેવા જેવી નથી. એ એક ઘણી ગંભીર બીમારી છે. યાદ રાખવું, કે ઉંઘ વગરની હાલત જીંદગીની હઇઆતી ટુંકી કરનારી એક જાલંમ બીમારી છે. જેટલો વખત આદમીની જીંદગી લંબાય છે, તે સઘળો વખત જીવવું, એ એવાંઓને મનથી શ્રાપ સમાન થઇ પડે છે.

ઉંઘની બીમારી નિંદ્રાહીનપણું.

Sleeplessness.

આ બીમારીથી ઘણાંકો હેરાંન થતાં રહે છે. કેટલાંકોની ઉંઘ જતી રહેલી હોવાને લીધે, તેઓને જાગરણ કરવાની ટેવ પડી ગએલી હોએ છે. આ બીમારીના ઇલાજ અનેક રીતે થઇ શકે છે. મુખ્ય મતલબ મગજને જેમ બને તેમ આસાએશ આપવામાં સમાએલી હોએ છે. પણ જેઓ ઘણાજ ચટપટીયા સ્વભાવ અને ખટપટીયા ખવાસના હોએ છે, તેઓનાં મન જરાએ જંપી રહેતાં ન હોવાથી, તેવાંઓ માટે અનેક તદબીરો સુચવવામાં આવેલી છે.

ઉંઘ લાવવાના 'હાઇજીનીક' ઇલાજો.

૧. **બદહજમીઅત**ની ફરીયાદ કરનારાંઓની ઉંઘ, મોટે ભાગે ઉડી ગયલી હોએ છે. જો તેઓ ઉંઘે છે, તો પેહલી રાત પછી તેઓ જાગી ઉઠે છે, અને સહવારું પડે ત્યાં સુધી જાગતાં રહે છે. એવાંઓને ઉંઘ આવવાની દવા પીવાડયાથી જરાબી લાભ થનાર નથી. કેમકે જયાં સુધી તેમને લાગુ પડેલી બદહજમી સાજી થાએ નહી, ત્યાં સુધી તેમને ઉંઘ આવે એમ નથી. એવાંઓને અગર જો કબજીઆત હોએ તો તેના, તેમજ 'લીવર'ને સુધારવાના ઇલાજો ચાલુ કરવાથી ફાયદો થાએ છે. ખોરાકી, તથા હવા પાંણી, અને એવીજ રીતની બીજી વીધવીધ પ્રકારની ખબરો, આગળ આપેલાં સઘળાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો તપાસવાથી ખાતરીપુરવક મળી જશે.

૨. **ચોકસ નેમેલે વખતે રોજ સુવા જવું**, એ મુળ નીયમ પણ ધ્યાંનમાં રાખવો. એક વખત ટેવ પડયા પછી ફાયદો થાએ છે.

૩. અગરજો ઉંઘ નહી આવવાનું કારણ ઘણી ગરમી યા ઉતપાત હોએ, યા માથાંનો દુખારો હોએ, તો એવે પ્રસંગે ઠંડા પાણીના કટકા માથાં ઉપર મુકયાથી, યા કોઇ 'ટૉઇલેટ વીનીગર'નું ઠંડુ પાણી બનાવી તે વડે કપાળ અને માથું સ્પંજ કીધાથી, જરૂર ઉંઘ આવવાનો સંભવ રહે છે. યાદ રાખવું કે સુવાના ઓરડામાં હવાનો આવજાવ સારી રીતે થઇ શકે, માટે બારી અને 'વેન્ટીલેશન' ખુલ્લાં રાખવાં.

અભ્યાસીઓ, અને મગજમારીનું કાંમ કરનારાંઓ માટે ઉંઘ અને આસાએશના નીયમો.

આ બહુ અગત્યની બાબદ ઉપર લંબાંનથી લખી શકાય એમ છે. પણ આ પુસ્તકનું કદ એ સઘળાં માટે અતીશય નાંહનું થઇ પડેલું હોવાને લીધે, અભ્યાસીઓ તેમજ મગજમારી (*Brain-workers*) નું કાંમ કરનારાંઓ ઉંઘ અને આસાએશના નીયમોથી જાણીતા થાએ, માટે તેમનું ધ્યાંન નંબર ૧ વાલાં દીરઘાયુપી દસ્તાવેજ (પાનું ૨૩૭) ઉપર ખેંચવામાં આવે છે.

ઉંઘના બાબમાં નીચલી લીટીઓ લાર્ડ ચીફ જસ્ટીસ કોકે લખીછે:-

"Six hours in sleep, in law's grave study six,
Four spend in prayer, the rest on nature fix."

પણ એ લાટીઓમાં પ્રખ્યાત સર વીલીઅમ જોન્સ નીચે પ્રમાણે ફેરફાર કરી લખે છે:-

"Six hours to law, to soothing slumber seven,
Ten to the world allot—and all to Heaven."

ઉંઘ લાવનારી દવાઓ.

આ સઘળા ઇલાજો અજમાવ્યા છતાં જો ઉંઘની પીડાકારી જાલમ થઇ પડે, તો તુરતજ કોઇ તબીબની સલાહ લેવી જરૂરની છે. કેમકે મગજમાં શરૂ થતી કાંઇક ગુપ્ત પીડાકારીની એક શરૂઆતની નીશાંણુ તરીકે, કોઇ વાર ઉંઘ ઉડી જાએ છે. સાધારણ રીતે ઉડી ગએલી ઉંઘના ઇલાજ તરીકે તબીબો નીચલી દવાનો ઉપયોગ કરે છે. ભલામણ કરવાની આ પ્રસંગે જરૂર છે, કે એવી દવાઓનો ઉપયોગ બનતાં સુધી તબીબની સલાહથી કરવો, કેમકે ઉંઘનું ઉડી જવું, માણસના મગજની જુદી જુદી રીતે ફેરવાએલી હાલતને લીધે થાય છે. એ કારણે એક દરદીને એક દવા કારગત લાગે છે, તો બીજાંને બીજીજ દવા કારગત લાગે છે.

Chloral Hydrate.
Potassium Bromide.
Ammonium Bromide.
Sodium Bromide.
Connabis Indica.
Opium,
Sulphonal.

આ સઘળી દવાઓના ડોઝ અતરે નોંધ્યા નથી, સબબ દરદીની ઉંમર, કદ, અને તેની દેહના પ્રમાણ પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર થતો હોવાને લીધે, તબીબની સલાહથીજ એ દવાના ડોઝ મુકરર કરવાની ભલાંમણ કરવામાં આવે છે.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૪ મું.

ધ્રુજરાં યાને નાજુક દેહવાલાં.

Nervous Persons.



મીત્ર મેહરબાંન

આદમીના શરીર માહેલાં જ્ઞાંનતંતુઓને જયારે કાંઇબી બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તેવાં દરદો 'નરવસ-ડીઝીસ'ને નામે ઓળખાય છે. એવાં કેટલાંક દરદો માટે મારાં આગળાં પુસ્તકો સ્ત્રી-ભવસાગર, અને સ્ત્રી-દરપણ તેમજ સ્ત્રી-સલાહકારમાં લખાઇ ગયું છે. પણ આ પ્રસંગે ધ્યાન ખેંચવાની જે જરૂર પડે છે, તે એ છે, કે એવાંબી કેટલાંક આદમીઓ હોય છે, કે જેમની દેહ યાને પ્રક્રુતી, તેમજ તેમનાં શરીરનો બાંધો એવો વીચીત્ર હોય છે, કે જે ઘણો યા થોડો, જયારે નબળો યા ઢીલો પડી જાય છે, ત્યારે શરીર માહેલાં તમામ જ્ઞાનતંતુનું બંધારણ, યાને આખી 'નરવસ-સીસ્ટમ'ને એલજાંમ પુગે છે, અને તેથી તેને હેરાનગતી ભોગવવી પડે છે.

હાથોને લાગુ પડતી ધ્રુજરી, ગરદનને લાગુ પડતી ધ્રુજરી, ફીફરાંનો મરજ, વીગેરે એવાં કેટલાંક દરદો મોટે ભાગે ઘણું કરી 'નરવસ બીમારી' ગણાય છે. પણ એ દરદો માટે અતરે કાંઇબી લખવું નથી. મુળ મતલબ 'નર્વ્સને' લાગુ પડેલી સામાન્ય નબળાઇ, અને તેમની બદલાઇ ગયલી હાલત વીશે કાંઇક લખવાની છે. ઘણાકોને આપણુ બોલતાં સાંભલ્યાં છે, કે ફલાનુ આદમી 'ઘણું નરવસ છે.' આવાં નરવસ આદમી કેવાં ચીન્હો દેખાડે છે?

નરવસ આદમીને પીછાનવાની રીત.

તેઓ જરા જરામાં ઉશ્કેરાઇ જાય છે. સહેજમાં ચીરડાઇ જાય છે. ચટપટીયા ખવાસના હોય છે. જરા જેવી આફતથી ગભરાઇ જાય છે. જરા જેવી ગમગીનીથી ઉદાસ અને બેચેન બની જાય છે. સ્વભાવે બીહીકણ હોય છે. વીચારમાં કે ઠરાવમાં ડામાડોલ હોય છે. કોઇ કોઇ આદમીઓ હવામાં કીલ્લા બાંધનારાં હોય છે. કોઇક વખત માથું દુઃખે છે, કોઇક વખત શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં દરદ (*shooting pains*) ની ફરયાદ કરે છે રાત સારી બેકરારીમાં ગુજારે છે. ઘણીકવાર નીંદ્રાહીન બને છે. શક્તીહીન બન્યાથી નબળાઇ થાય છે. 'નરવસ' આદમીઓ જયારે આવી નીશાંણીઓ દેખાડે છે, ત્યારે આપણા લોક સાધારણ રીતે તેમને 'નાજુક દેહવાળાં' યાને નબળાઇથી હેરાંન થાય છે, એમ કહે છે.

નરવસ બીમારી લાગુ પડવાના કારણ.

આ ફરીયાદના અનેક કારણોમાં મુખ્ય કારણ ૧, મોજીલી જીંદગી ગુજારવાથી. ૨, આખો દીવસ બેસી રહેવાની યા બેઠાં બેઠાં કાંમ કરવાની રીતથી. ૩, અતીશય ચીંતાથી. ૪, ઉંડો અભ્યાસ લાંબો વખત સુધી ચાલુ રાખ્યાથી. ૫, કોઇબી જાતના કાંમકાજ ઉપર ચાલુ ધ્યાંન આપ્યા કીધાથી. ૬, પારાની બનાવટવાલી દવાઓનો ચાલુ ઉપ્યોગ કીધાથી. ૭, બદહજમીઅતનો મરજ લાંબો વખત સુધી લેઇ ચલાવ્યાથી. ૮, કબજીઆત લાગુ પડયાથી, અને એવાં બીજાં અસંખ્ય કારણોથી શરીરની સામાન્ય 'નરવસ સીસ્ટંમ'ને ઢોકો પોંહોચે છે.

લાગુ પડેલી બીમારી નરવસ પ્રકારની છે કે નહી, તે ઓળખવાની ખાસ રીત.

† ઘણીક વાર ઉપલી નીશાંણીઓ એક દરદીમાં હોવા છતાં, તે દરદીની બીમારી 'નરવસ' પ્રકારની છે કે નહી, તે નક્કી કરવા

† Household Medicine. George Black. M. B.

માટે ગુંચવાડો ઉભો થાય છે. કાં નહી ઉપલી સઘળી નીશાંણીઓ કોઇ બીજાં દરદને લીધે લાગુ પડી હોય? એવે પ્રસંગે નીચલી રીતે દરદીની પરીક્ષા કીધાથી, મોટે ભાગે સારવાર કરનારનો ગુંચવાડો ઓછો થાય છે, અને તે કાંઇક ચોકસ સેવટ ઉપર આવી શકે છે. ધ્યાંન રાખવું, કે જો દરદીને લાગુ પડેલી બીમારી નરવસ પ્રકારનીજ હશે, તો હમેશાં મોટે ભાગે, તે દરદી, સહવારના પોતાની તબીયત માટે ઘણીજ સખ્ત ફરીયાદ કરતું જણાશે, અને રફ્તે રફ્તે જેમ સાંજ પડતી જશે, તેમ તેમ તે દરદી વધારે સુધરતું જશે તથા તે ઓછી ફરીયાદ કરતું જણાશે, અને રાત પડતાં સુધીમાં તે વધારે ખુશ સ્વભાવનું બનતું માલમ પડશે. ના, એટલુંજ નહી, પણ એવી પીડાકારીવાલાંઓ ઘણીક વાર તો રાત્રે અસુરે સુધી બેસી સારી રીતે અને ખુશ સ્વભાવે પોતાનો વખત પસાર કરતાં માલમ પડયાં છે.

બીજા હાથ ઉપર, જો મજકુર નીશાંણીઓ કોઇ દરદીને કાંઇક જુદા પ્રકારના દરદથી લાગુ પડી હશે, તો તે દરદી દીવસના વધારે સારી હાલતમાં દેખાશે, અને રફ્તે રફ્તે જેમ દીવસ આગળ વધતો જશે, તેમ તેમ તે વધારે બેચેન અને બેતાબ બનતું જશે, અને તેની રાત ઘણીજ ખરાબ પસાર થશે. કોઇ કોઇ વખતે બપોર પડતાં તેને તાપ પણ ચહડવા માંડશે.

નરવસ બીમારીના સોનેરી ઇલાજ.

નરવસ દેહવાલાંઓ માટે ખાનપાંનને લગતા, તેમજ આબો હવા અને કસરત તથા પહેરવેસને લગતા સરવે ઇલાજો, આગળ દરશાવેલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો તપાસ્યાથી માલમ પડશે. પણ સામાન્ય પ્રકારની નરવસ નબળાઇ માટે નીચલા ઇલાજોનું ધોરણ, સોનાને મુળનું થઇ પડશે. આ પ્રકારની નબળાઇના અનેક કારણોમાં, ૧, કબજીઆત, અને ૨, ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાની કસરત કરવાની ગફલતી, બે મુખ્ય કારણો

ગણાય છે. એટલા માટે કબજીઆતને દુર કરવાના ઇલાજ એકદમ યેાજવા. (જુવેા મારૂ સ્ત્રી દરપણવાળું પુસ્તક). એ પછી જેઓને બેસીને કાંમ કરવાની ટેવ હેાય, યા બેદાએકાર હેાવાથી જેઓને પડી રહેવાની આદત હેાય, તેા તેઓએ તે આદત એકદમ મુકી દેવી, અને ઘટીત પ્રકારની કસરત ખુલ્લી હવામાં કરવી.'(જુવેા દીરઘાયુષી દસ્તાવેજ.) સહવારના રેાજ વહેલું ઉઠવું, દસ્તાવેજમાં ફરમાવ્યા પ્રમાણે અંઘેાળ કરવી, અને ખેારાક પણ તેજ પ્રમાણે ચાલુ કરવેા. આ પ્લાન અમલમાં મુકયાથી ભુખ વધવા માંડશે, પાચનશકતી ખીલી નીકળશે, ઉંઘ સારી અને શાંત આવવા માંડશે, કબજીઆત દુર થશે, અને શરીર માહેલાં ગ્નાંન-તંતુ અને શરીરનાં મસલ્સને તાકાત મલ્યાથી, તંદરેાસ્તી સુધરી જશે.

માથાંનેા દુખારેા, નીંદ્રાહીનપણું યાને *sleeplessness*, ઉસ્કેરાઇ જવું, ચીરડાઇ જવું, નજીવાં કારણે ગુસ્સે થવું, એ સઘળાં ઉપલી પીડાકારીનાં પરીણામ ગણાય છે. એટલા માટે જેઓ મગજ-મારીનુ કાંમ ઘણું કરતાં હેાય, અને તે સબબથી જો તેમની 'નરવસ સીસટમ' ખખડી ગઇ હેાય, તેા તેઓએ નીચલા કાયદા પેાતાની સલામતી માટે ધ્યાંનમાં રાખવા.

ચેતવણી. મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓ માટે ચાર કાયદા.

૧—તેઓએ કદીબી ઉસ્કેરાઇ જવું નહીં.

૨—તેઓએ હમેશાં પુરતી આસાએશ લેવી.

૩—તેઓએ અઘટીત મહેનત અને ચીંતા કરવી નહી.

૪—તેઓએ પેાતાના મગજ ઉપર બનતાં સુધી વધુ બેાજો નાખવેા નહીં.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૫ મું.

વિચારવાયુ–યાને ગંમગીની.

MELANCHOLY PERSONS.



મારા રશીક મેહરબાંન

મરદ તેમજ ઓરતને લાગુ પડતી આ બીમારી જોકે સામા ધણીને નજીવી જેવી લાગે છે, પણ ખરૂં જોતાં વીચાર–વાયુ, યાને ગમગીનીનું દરદ જે તબીબી ભાશામાં 'મેલંકોલીયા' ને નામે ઓળખાય છે, તે એક બીજી ગંભીર બીમારી છે. મગજની બગડેલી હાલતને લીધે, આ બીમારી જન્મ પામે છે.

મેલંકોલીયા પીછાનવાની રીત

વીચારવાયુ જ્યારે ગંભીર રૂપ પકડે છે, ત્યારે તે એક જીવલેણ દરદ થઇ પડે છે. દરદીને તપાસતાં નીચલી નીશાંણીઓ માલમ પડે છે. ૧, દરદી કોઇનીબી પરવા કે દરકાર કરતું હોય, એમ દેખાતું નથી. ૨, અમુક શોકાતુર બનાવ ઉપર દરદી એટલું બધું બજીદાઇથી વીચાર કરયા કરે છે, કે કોઇબી પ્રકારની તજવીજ કીધા છતાં, તે પોતાનું ધ્યાંન ફેરવતું નથી. ૩, રાતના તેમજ દીવસના તે જરાબી ઉંઘાતું નથી. ૪, તે કાંઇબી બોલતું નથી, અને હમેશાં ચુપ રહે છે. ૫, દરદીની આંખની કીકી તપાસી જોતાં માલમ પડશે, કે તે મોટી થયલી હોય છે. (આ નીશાંણી પારખવા માટે અનુભવની જરૂર પડે છે, અને તેટલાં માટે તબીબોજ એ નીશાંણી પીછાંની શકે છે.) ૬, તેનો ચહેરો સુકો અને ફીકકો હોય છે. ૭, દરદી વગર મતલબે હવામાં

ટીકયા કરે છે. ૮, દરદી એકાંતમાં બેસવું કે રહેવું પસંદ કરે છે. એ સઘળી નીશાંણીઓ ઉપરાંત, ૯, બદહજમીઅતના સઘળાં ચીન્હો માલમ પડે છે. ૧૦, બીમારની ભુખ મરી ગએલી હોય છે, અને એ વગેરે બીજાં અનેક ચીન્હો માલમ પડે છે.

મેલંકોલીયા કોણુને લાગુ પડતો નથી, અને તે કયારે લાગુ પડતો નથી.

આ બીમારી મજબુત બાંધાવાળાઓને તેમજ તાલીબાજોને, ઘણું કરી લાગુ પડતી નથી. ઘણું કરી મેલંકોલીઆની બીમારી ચાલીસ વરશ પછી લાગુ પડતી કહેવાય છે, પણ તે મુદત આગમજ એ બીમારી નહી થવી જોઈએ, એમ કાંઇ નક્કી થવું નથી.

મેલંકોલીયા લાગુ પડવાનાં કારણો.

આ બીમારી લાગુ પડવાનાં અનેક કારણોમાં થોડાંક જાણવા જોગ કારણો, નીચે પ્રમાણે છે. ૧, બેહદ ગરમી યા બેહદ ઠંડીથી. દરદીના મગજની હાલતમાં અમુક ફેરફાર થવાથી. ૨, સખત અભ્યાસ ચાલુ કીધાથી. ૩, છાકટપણાથી. ૪. અમુક પ્રકારની ખોટી અભીલાષામાં ફતેહમંદ નીવડવાની ચાલુ તજવીજ કીધાથી. ૫, ધર્મ, સંસાર, નીતી, તેમજ કેળવણીના ધોરણ સંબંધી સવાલો ઉપર ચાલુ સખત જીકર અને વાદવીવાદ કીધાથી. ૬, પારાની બનાવટવાલી દવાઓનો ચાલુ ઉપ્યોગ કીધાથી. ૭, ફીરંગીનો મરજ લાગુ પડયાથી. ૮, પ્યારમાં નીશફળતા યા ભંગાણ પડયાથી. ૯, દોલત અચબુચ જતી રેહાથી. ૧૦, માતબરીમાંથી ગરીબાઇમાં આવી પડયાથી. ૧૧, અચબુચ ધાસ્તી યા ફાળ ખાધાથી. ૧૨, કુટુંબમાં ચાલુ કુસંપ યા ચાલુ કંકાસ ચાલ્યા કીધાથી, અને એવાંજ બીજાં કારણોને લીધે એ બીમારી લાગુ પડે છે. ૧૩, ઘણીકવાર મેલંકોલીયા ઓધે પણ ઉતરે છે.

ઓરતોને મેલંકોલીયા લાગુ પડવાના ગુપ્ત કારણો.

ઉપલાં સઘળાં કારણોથી જેમ એ બીમારી મરદોને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે, તેજ પ્રમાણે ઓરતોને પણ એકસરખી રીતે, એ સઘળાં કારણ લાગુ પડે છે. પણ એ ઉપરાંત કેટલાંક ખાસ કારણો જે ઓરતોને માટે જણાયલાં છે, તેમાં ૧, પ્યારમાં નાસીપાસીથી, ૨, બાળકના મરણથી, ૩, કવખતની સુવાવડ યાને અધુરે પડેલા ગર્ભથી, ૪, દસ્તાંન બરોબર અને વખતસર રૂતુએ નહી જવાથી, ૫, તેમજ દસ્તાંનની કોઇક ચાલુ પીડાકારીથી, ૬, ફીકરાંની બીમારી ચાલુ રેહાથી, ૭, ધણીની જુદાઇથી, વીગેરે બીજાં અનેક કારણોથી ઓરતોને એ બીમારી લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

મેલંકોલીયાના ઇલાજ.

આ એક બીકટ બીમારી છે, અને તેથી તેની સારવાર કોઇ કુશળ તબીબથી થવી જોઇએ છે. એ ઉપરાંત હવા-પાણી ખાન-પાન, અને અંઘોળ તથા બીજી બાબદો વીશે જોઇતી માહીતી, આગળ આપેલાં દીરઘાયુષી-દસ્તાવેજોમાંથી મળી શકશે. એ ઉપરાંત દરદીની સારવાર કરનારને સુચના થઇ શકે, કે દરદીને જો કબજીઆત હોય, તો તે દુર કરવાના ઇલાજ લેવા. ઉંઘ જો નહી આવતી હોય, તો તેનો ઇલાજ કરવો. દરદીનું શરીર દરેક રીતે સાફ અને સફાઇ દાર રાખવાની બનતી ખાસ તજવીજ કરવી. દરદીનું ધ્યાંન નવી નવી બાબદોમાં રોકવું. ગાયન યા વાજીંત્રથી દરદીના મનને રાજી રાખવાની અને રીઝવવાની તજવીજ, મોટે ભાગે ફ-તેહમંદ ઉતરે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૬ મું.

ગુસ્સાવાલાં આદમીઓ.

FITS OF ANGER.



મારા મેહરબાન રફીક —

આદમીના શરીરમાં જુદા જુદા જુસ્સાથી લાગુ પડતાં દરદો.

જે જે જુસ્સાઓને આદમીનું શરીર આધીન થઇ પડેલું છે, તે સઘળા જુસ્સા, બે જુદા વર્ગમાં વેહચાયલા છે. પેહલા વર્ગમાં આવતા સઘળા જુસ્સા એકમેકથી ઉલટી જાતની બે અસરો પેદા કરે છે. એક અસર એવી કરે છે, કે જેથી જોસ અને જોમ મનમાં ઉત્પન્ન થઇને શરીરમાં વ્યાપી રહે છે, અને પરીણામમાં આદમી એકદમ ઉસ્કેરાઇ જાય છે. બીજી અસર એવી થાય છે, કે જેથી આદમીનું આખું શરીર એવી તેજી પકડે છે, કે તેથી તે ખુશ, આનંદ, અને હર્ષિત થઇ રંગીલું બને છે. બીજા વર્ગમાં સમાયલા જુસ્સા આદમીને નીરાસ, નસોસ, ઉદાસ, ચીંતાતુર, મંદ અને સુસ્ત કરી નાખે છે.

એ સઘળા જુસ્સા શરીરમાં જેમ એકદમ પ્રગટી યા ભડકી ઉઠે છે, તેમજ તે ઘણાજ ધીમેધીમે પણ પોતાની અસર શરૂ કરે છે. જે જુસ્સાઓ શરીરમાં એકદમ ભડકી ઉઠે છે, તેનાં પરીણામમાં [illegible] મરણ નીપજે છે. જે જુસ્સાઓ પોતાની અસર ધીમી અને ધીરી ચાલુ રાખે છે, તેના પરીણામમાં શરીર ધીમેધીમે તવાતું અને લેવાતું જાય છે, અને બાજે વખત તેથી આદમીને ખઇનો રોગ પણ લાગુ પડે છે.

એ સઘળા જુસ્સા વીશે ન બોલતાં, આ પ્રસંગે ગુસ્સાના જુસ્સા વીશે બોલવું જરૂરનું છે. તબીબોને ઘણીકવાર આ જુસ્સાથી હેરાન થતાં દરદીઓની સારવાર કરવી પડે છે. ગુસ્સાનો જુસ્સો ઘણાંજ જોખમભરેલાં પરીણામ ઉભાં કરે છે. ઘણાંકો એવા ગુસ્સાવાલાંઓને, વાજબી રીતે દીવાનાપણાની બીમારી લાગુ પડેલી ગણે છે. ઘણીકવાર એ જુસ્સો પ્રાણઘાતક નીવડે છે, કેમકે જયારે કોઇ લોહીઆળ આદમી એવા જુસ્સામાં આવે છે, ત્યારે તેને માથે લોહી ચહડી જવાના બનાવ પણ બનેલા તબીબી દફ્તરમાં નોંધાયા છે. જેઓ ચીરડાઉ સ્વભાવનાં હોય છે, તેઓ આ જુસ્સાના મોટે ભાગે ભોગ થઇ પડે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે એવા સ્વભાવવાલાંઓએ જેમ બને તેમ એ જુસ્સાથી બચતાં રહેવાની તજવીજ કરવી ઘટે છે.

એવાં આદમીઓએ કેવી રીતનું ખાનપાન કરવું જોઇએ, તે દીરઘાયુષી દસ્તાવેજ જોયાથી ઝટ માલમ પડશે. સઘળી દીલ ઉસ્કેરનારી ખોરાકવાલી ચીજો તરક કરવી જોઇએ છે. એવાંઓએ કેટલું સુવું, કેટલું પીવું, શું શું પીવું, તે સઘળું એ દસ્તાવેજો જોયાથી જણાઇ જશે.

ગુસ્સાના પ્રતાપથી થતાં દરદો, અને શારીરીક હાંનિનો ચીતાર!

ગુસ્સાના જોસમાં આવેલું એક આદમી ધ્યાનથી બેધ્યાન થઇ ગયલું જણાય છે. ગુસ્સાના જોસને લીધે તેની રગોમાં ફરતું લોહી ઘણુંજ જોરમાં વહે છે; તેની નાડી જોરમાં ધપકે છે; તેનો ચહેરો લાલચોલ બની સુજી આવેલો દેખાય છે; તેના ભવાં ઉપર ચીલ્લા ચહેલા જણાય છે; તેની આંખો બાહેર નીકળી આવેલી માલમ પડે છે, અને તેનું આખું શરીર બેખુદ બની ગયલું હોય છે. નરવસ પ્રકૃતીના આદમીઓ જયારે ગુસ્સે થયા પછી ઠંડાં પડે છે, ત્યારે તેઓ ઘણાજ

નસોસ અને નીરાસ થઇ જાએ છે. ગુસ્સાથી તબીયત અને તંદરોસ્તીની મોટી ખરાબી થાય છે. ઘણીક વાર ગુસ્સાના જોસથી માથે લોહી ચહડી જાય છે, જેને તબીબો '*apoplexy*' કહે છે. ગુસ્સાના જુસ્સાથી 'બાઇલ-ફીવર,' તેમજ કલેજાં ઉપર સોજો આવે છે. કોઇક વાર હાર્ટ, અને ભેજાંને પણ એલજામ પુગે છે, અને બાજે વખત આદમી દીવાનું પણ બની જાય છે. ગુસ્સાવાલાં દરેક આદમીએ, ઉપર લખેલી સઘળી અસરો માહેલી એક યા વધુ અસર ભોગવવા માટે, હંમેશાં તૈયાર રહેવું જોઇએ છે. એ માહેલી કેટલીક અસરો તેજ વખતે આદમીને લાગુ પડે છે, અને કેટલીકો પાછળથી ધીમે ધીમે શરૂ થાય છે.

બાળકની ગુસ્સાવાલી માતાઓને ચેતવણી.

ધવાડનારી માતાઓ, તેમજ દુધ ધવાડનારી આયા-દાયાઓ ધવાડતી વખતે અગરજો ગુસ્સાના જુસ્સામાં આવેલી હોય છે, તો તેવી માતાનું કે આયા-દાયાનું દુધ પીનારાં બાળકોને ઘણીકવાર ઉપલીયાંની અસર લાગુ પડે છે, તેનું ધ્યાન રાખવું. પ્રખ્યાત લેખક ડારવીન ગુસ્સા માટે લખે છે કે:—

† Under this powerful emotion, the action of the heart is much accelerated, or it may be much disturbed. The face reddens, or it becomes purple from the impeded return of the blood, or may turn deadly pale. The respiration is laboured, the chest heaves, and the dilated nostrils quiver. The body often trembles. The voice is affected. The teeth are clenched and ground together, and the muscular system is commonly stimulated to violent, almost frantic action.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

† Expression of the Emotions in man and Animals. Darwin.

પત્ર ૨૭ મું.

લોહીઆળપણું. PLETHORA.



શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે જથ્થામાં જ્યારે લોહી હોય છે, ત્યારે તબીબી ભાશામાં તેવી હાલત 'પ્લેથોરા'ને નામે ઓળખાય છે. આદમીની આવી લોહીઆળ હાલત અનેક કારણે થઇ પડે છે.

શરીરમાં શું શું કારણથી લોહી વધે છે.

૧, સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક મોટા જથ્થામાં ખાવાથી; તેમજ ૨, અનેક પ્રકારનાં પીણાં ચાલુ પીતા રેહાથી; ૩, શરીરમાંથી નીકળતા રોમેતાના મલીન પ્રવાહીઓનો એકદમ અટકાવ થયાથી; ૪, શરીરને ઘણી ઠંડક લાગ્યાથી; ૫, એકજ ઠેકાણે પડી રહેવાની આદત, જે *sedentary habits* ને નામે ઓળખાય છે તેથી, અને એવાંજ બીજાં કારણોથી આદમીના આંગમાં લોહીનો વધારો થાય છે.

શરીરમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે લોહી વધવાથી શું શું નુકસાંન થાય છે.

જોઇએ તે કરતાં વધારે લોહી શરીરમાં હોવાથી ઘણીક વાર માથે લોહી ચહડી જવાનો મોટો સંભવ રહે છે, યા તો ભેજામાં લોહી બંધાઇ જવાનો સંભવ રહે છે, જેને તબીબો 'કન્જેશ્ચન ઑફ્ બ્રેન' કહે છે. આ બીમારી મોટે ભાગે જાડાં અને સુરખીદાર ચેહરાવાલાંઓને વધારે લાગુ પડવાની ધાસ્તી રહે છે. એટલાં માટે એવાંઓએ, બનતી તાકીદે,

પોતાના શરીરમાંથી જેમ બને તેમ લોહી ઓછું થાય, એવા ઉપાયો યોજવા ઘટે છે. એવા ઇલાજો કોઇ તબીબની સલાહ લેઇ કરવા અને એવાંઓએ તુરતજ પોતાનાં ખાંનપાંનમાં ફેરફાર કરી નાખવાની તજવીજ કરવી.

શરીરમાં વધી ગયલાં લોહીને ઓછું કરવાના ઇલાજ.

દરેક જાતનો દારૂ, યા કેફી પીણું બંધ કરવાની પેહલી જરૂર છે. સઘળી જાતનો તર ખોરાક તરક કરવો. એવાં આદમીઓએ કેવી જાતની અંઘોળ કરવી, અને કેવી કસરત કરવી, તે વીશે દીરઘાયુષી દસ્તાવેજોમાં જોઇ, તે ઉપર અમલ કરવો.

કેટલાંક લોહીઆળ આદમીઓ પોતાના આંગ માહેલું લોહી ઓછું કરવા સંઘરા મુકાવે છે; તેમજ કેટલાંકો અવારનવાર સખત જુલાબ લેતાં રહે છે. પણ લોહી ઓછું કરવાની આ રીત ઘણીજ નુકસાંનકારક છે, કેમકે એ બંને ઇલાજથી શરીરને ઘણીક રીતે નુકસાંન પોંહોચે છે. એવાં આદમીઓએ પોતાનો કોઠો કદીબી કબજ થવા દેવો નહીં, અને જો કબજીઆત થઇ હોય, તો તે કદીબી ચાલુ રેહવા દેવી નહી, એ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી. વળી કબજીઆત તોડવા માટે સખત પ્રકારનો જુલાબ તો કદીબી લેવો નહી. લોહીઆળ આદમીઓને જો પસીનો પડતો હોય, તો તે કદીબી અટકાવવો નહી, બલકે પસીનો જેમ વધારે પડે, અને શરીરની ચાંમડી જેમ પસીનાથી વધારે ભીંજાયલી રહે, તેમ વધારે સારૂં. ઘણીક વખત લોહીઆળ આદમીને, ખુદ ખુદરત બચાવી લેવાની તજવીજ કરે છે. જયારે એવાં આદમીઓના શરીરમાં લોહીનું જોસ ઘણુંજ વધી જાય છે, અને શરીર માહેલી નેસોમાં લોહીનો જથ્થો વધી જવાથી, તેમાં જયારે લોહી સમાઇ શકતું નથી, ત્યારે આપોઆપ તે નસો ફાટી જાય છે,

અને નાકને રસ્તે, યા તો પેટને રસ્તે, મોટા જથ્થામાં, લોહીની ધારા વહેવા માંડે છે. એ રીતે શરીરમાં વધી ગયલાં લોહીનો જથ્થો ઓછો થાય છે, અને આદમી મરતું બચે છે. ધ્યાંન રાખવું, કે એવા સંજોગ વચ્ચે વહેતું લોહી અટકાવવાની કદીબી સારવાર કરનારે કોશેસ કરવી નહી.

ડા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.



પત્ર ૨૮ મું.

રૂમેટીઝમની બીમારી.

RHEUMATISM.

(એૅકયુટ રૂમેટીઝમ.)

મારા માનવંત સ્નેહી

રૂમેટીઝમનું દરદ બે પ્રકારનું થાય છે. ૧, એકયુટ રૂમેટીઝમ, અને ૨, ક્રોનીક રૂમેટીઝમ. આ બે માહેલાં છેલ્લા પ્રકાર માટેજ આ તર્કે બોલવું જરૂરનું છે. એકયુટ રૂમેટીઝમ જયારેબી લાગુ પડે છે, ત્યારે તે એક જાલંમ બીમારી થઇ પડે છે. એ બીમારી આખાં શરીરમાં, યા તો શરીરના એકાદ ભાગમાં લાગુ પડે છે, અને રફતે રફતે દરદ એટલી હદ સુધી વધી જાય છે, કે દરદીના શરીરને સહેજબી આંચકો લાગતાં, ન ખમી શકાય એવો તેને દુખારો થાય છે. કેટલીક વાર એ દરદ એટલી હદ સુધી વધી જાય છે, કે દરદી પોતાના શરીર ઉપર ઓઢવાનાં કપડાંનો ભાર વટીક ખમી શકતું નથી. એટલુંજ નહી પણ ઓરડામાં જો કોઇ ચાલે છે, તો તેના ચાલવાના ધપકારાથી દરદીના શરીરમાં દરદની લાગણી થાય છે. કેટલીક વખત આ દરદ સાથે સખત તાપ પણ ચહડે છે. એવી બીમારી 'રૂમેટીક ફીવરને' નામે જણાય છે. એ દરદ વીશે આ પ્રસંગે એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે, કે દરદીને તુરતજ કોઇ કાબેલ તબીબની સારવાર હેઠળ મુકવું, કે જેથી તેના કાર્યસાધક ઇલાજ થઇ શકે.

ક્રોનીક રૂમેટીઝમ કેવી રીતે લાગુ પડે છે.

એકયુટ રૂમેટીઝમની બીમારી સાજી થઇ ગયા પછી, તે દરદની કાંઇક કસર, દરદીના શરીરમાં રહી જાય છે, અને તે કસર જયારે શરીરમાં જડ ઘાલી બેસે છે, ત્યારે તે ક્રોનીક રૂમેટીઝમ કેહવાય છે.

છતાં ક્રોનીક રૂમેટીઝમ કોઇ કોઇને શરૂઆતથી પણ લાગુ પડે છે. ઘણાંક મોટી ઉમરે પુગેલાં આદમીઓ, જેઓ ખુલ્લી ઠંડી હવામાં, યા સરદીમાં હંમેશા પોતાના શરીરની સંભાલ લીધા વગર ફરતાં રહે છે, તેઓને ઘણીકવાર 'ક્રોનીક રૂમેટીઝમ' લાગુ પડે છે, અને કેટલીકવાર તો તેમને અકડાવી અડાવીને અશકત કરી મેલે છે. જોકે શરીરના બીજા ભાગોને કાંઇબી જાણુવા જોગ પીડાકારી લાગુ પડેલી હોતી નથી, છતાં કળતરની વેદના રાત અને દીન ન ખમાય એવી જાલમ હોય છે, જેથી દરદી રફતે રફતે લેવાતો જાય છે. કેટલીક વખત એવાં દરદીઓને થતી વેદના ગરમી લગાડયાથી નરમ પડે છે, તો કેટલીક વખત તે ગરમીને પણ મચક આપતી નથી, અને રાતની વખતે એ કળતર ઘણીજ દુ:ખભરી થઇ પડે છે. પણ મોટે ભાગે ગરમી અને ચંપીથી એ વેદના નરમ પડે છે.

લંમ્બેગો. Lumbego.

ક્રોનીક રૂમેટીઝમ, જ્યારે શરીરના જુદા જુદા ભાગોને લાગુ પડે છે, ત્યારે તે જુદે જુદે નામે ઓળખાય છે. દાખલા તરીકે જ્યારે કંમર કે કેડમાં તે લાગુ પડે છે, ત્યારે તે 'લંમ્બેગો'ને નામે ઓળખાય છે.

ગાઉટ. Gout.

રૂમેટીઝમ અને ગાઉટ, એ બંને દરદો મોટે ભાગે એકમેકને મહુજ મળતી નીશાંણીઓ દેખાડે છે, માટે તેઓની પરીક્ષા કરવામાં ભુલ થવી જોઇએ નહી. ગાઉટ, તેમજ રૂમેટીઝમની બીમારીમાં શરીર માહેલું લોહી અમુક પ્રકારની મલીનતાથી બગડેલું હોય છે. રૂમેટીઝ તેમજ ગાઉટ એ બંને પીડાકારીની વેદના શરીરના અમુક પણ જુદા જુદા સાંધામાં થવા માંડે છે.

ગાઉટ અને રૂમેટીઝમ વચ્ચેનો ફરક જાણવાની સહેલ રીત.

મુખ્ય ફરક આ બંને દરદો વચ્ચે એ છે, કે ગાઉટ જ્યારે શરીરના નાંહના સાંધાઓ પકડે છે, ત્યારે રૂમેટીઝમ શરીરના મોટા સાંધાઓને લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે, ગાઉટ જ્યારે હાથ અને પગના અંગુઠા અને આંગળાં પકડે છે, ત્યારે રૂમેટીઝમ ઘુંટણ, ખભાં, જાંગના થાપા વીગેરે મોટા સાંધા પકડે છે.

ગાઉટ	અને રૂમેટીઝમ.
૧. નાંહના સાંધામાં લાગુ પડે છે.	૧. મોટા સાંધામાં તેમજ શરીરના માસમાં (મસ્લ્સમા) પણ લાગુ પડે છે.
૨. જવાંનીના બાહારમાં કવચીત થાય છે.	૨. બચ્ચાંને પણ લાગુ પડે છે.
૩. દરદવાલો ભાગ રતાસપર ચહડે છે.	૩. બાહારથી કાંઈબી નીશાંણી દેખાતી નથી.
૪. એકકી વખત એકજ સાંધાને પકડે છે.	૪. એકકી વખતે અનેક સાંધા પકડે છે.
૫. દરદીનો પસીનો વાસ મારતો નથી.	૫. દરદીનો પસીનો સરકા જેવો ખાટો વાસ મારે છે.

રૂમેટીઝમ એક વખત જડ ઘાલી બેઠા પછી, તેની જડ શરીરમાંથી કદીબી નીકળી જતી નથી. આ દરદની 'પેન' બાજે વખત આખા આંગમાં દોડતી ફરે છે. જ્યારે શરીરના સાંધા પકડે છે, ત્યારે પણ તેજ રીતે 'પેન' દોડતી ફરે છે. રૂમેટીઝમના દરેક બીમારની સારવાર, તબીબો પોતાની નજરે જોઇને ઘણી સારી રીતે કરી શકે છે. એટલા માટે કાંઇબી ચોકસ ઇલાજો અતરે ટપકાવી શકાતા નથી, જોકે એ દરદના ઇલાજોની એક લાંબી ટીપ અતરે રજુ થઇ શકે એમ છે.

રૂમેટીઝમ માટે જાણવા જોગ ઇલાજો.

રૂમેટીઝમ જો નરમ પ્રકારનું લાગુ પડયું હોય, તો શરીરના જે ભાગમાં દરદ થતું હોય, તે ભાગ ઉપર અલસીના આટામાં સોજી રાઇ મેળવી, તેની પોલ્ટીસ બનાવી મુકવી, અને જરૂર પડે તો દરદને મટાડવા માટે

લીનીમેન્ટ કેમ્ફર કમપાંઉન્ડ

નામનું તેલ, કેમીસ્ટને ત્યાંથી એકાદ બે આંઉસ મંગાવી, દરદવાલા ભાગ ઉપર દીવસમાં ત્રણ વાર એકજ હાથે રગડવું. તેલ રગડયા પછી, તે ભાગને ગરમ ફલેનલથી સારી રીતે લપેટી લેવો. ક્રોનીક રૂમેટીઝમ જ્યારે એકાદ મોટા સાંધામાં લાગુ પડયું હોય, તો બનતાં સુધી 'વેપર બાથ' જો લીધો હોય, તો તેથી ઘણો ફાયદો થવાનો સંભવ રહે છે. એ વેપર બાથ કેવી રીતે લેઇ શકાય છે, તે વીશે મેં મારાં સ્ત્રી-દરપણ પુસ્તકમાં ખુલાસા વાર લખ્યું છે. એ ઉપરાંત ક્રોનીક રૂમેટીઝમવાલાંઓને ટરકીશ-બાથ લેવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

રૂમેટીઝમની તેમજ ગાઉટની બીમારી માટે ભર ચોપડના ઘરગતુ ઇલાજોની ટીપ લાંબી કરવી બેજરૂર ધારૂં છું. પણ એ બીમારીમાં શરીર માહેલું લોહી સાફ કરવાની ખાસ જરૂર હોવાથી, પીવાની દવાઇ કોઇ તબીબની પાસથીજ લેવી જરૂરની છે. રૂમેટીઝમ તેમજ ગાઉટનાં દરદીએ, પોતાનાં શરીરની આરોગ્યતાના રક્ષણ માટે ખાંન-પાંન અને આબોહવાનું, તેમજ પહેરવેસનું ધોરણ નક્કી કરવાની પહેલી જરૂર છે. તે જાણવા માટે આ પુસ્તકમાં આપેલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજોની સલાહ લેવી.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૯ મું.



ચાંમડીનાં દરદો.

DISEASES OF THE SKIN.

મારા દીલસોજ મીત્ર 

ચાંમડીના દરદોની બાબદ એટલી તો મોટી, અને તેનું સાહીત્ય એટલું તો બીકટ છે, કે તે અતરે દરશાવવાની પુરેપુરી જગ્યા નથી. આ પત્રમાં ચાંમડીના દરદોનો મુખતેસર સાર, હું એવી રીતે રજુ કરૂં છું, કે ચાંમડી કેવી રીતે દરદોને પાત્ર થાય છે, અને તેને થતાં અનેક દરદોમાં કયાં દરદો ઘણાં સાધારણ અને જાણવા જોગ છે.

ચાંમડીને થતાં કીયાં દરદો ઉડે છે.

ચાંમડીને લાગુ પડતું કોઇબી દરદ, બેશક સામા આદમીને કમકમાટ ઉપજાવનારૂં થઇ પડે છે. એવાં દરદીથી, દરેક આદમી દુર રહેવાનું પસંદ કરે છે, અને તેના સમાગમમાં આવતાં તે બેશક આચકી ખાય છે, એવું માની લેઇને, કે મબાદા તે દરદ તેને ઉડશે. પણ આ પ્રસંગે જણાવવું ઠીક થઇ પડશે, કે ચાંમડીને લાગુ પડતાં અસંખ્ય દરદોમાંથી ફકત એવાં દરદો ઘણાજ થોડાં હોય છે, કે જે દરદીના સમાગમ અને સંબંધમાં આવનારાંઓને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. વળી ચાંમડીના કેટલાંક દરદો ઓધે ઉતરતાં હોવાનો સંભવ હોવાથી, તેવાં દરદીઓ તરફ એવો શક પણ સહેલથી લેઇ જવામાં આવે છે, કે દરદીના વડીલો પણ તેના જેવાંજ દરદથી પીડાતાં હોવાં જોઇએ.

ચાંમડીનાં દરદો કેમ થાય છે, અને શાથી થાય છે.

વળી ચાંમડીનાં દરદો માટે સાધારણ લોકવીચાર એવો રહે છે, કે ચાંમડીનું દરદ શરીર માહેલું 'લોહી ખરાબ' થયાથી થાય છે, અને ચાંમડી ઉપર જ્યારે તે ફુટી નીકળે છે, ત્યારે એવું માનવામાં આવે છે, કે 'લોહીમાં સમાયલું ઝેર' શરીરની બહાર નીકળે છે, એ ઠીકજ થાય છે. પણ વીદવાંન તબીબોના સુક્ષ્મદર્શક યંત્રો, અને પ્રખ્યાત રસાયણશાસ્ત્રીઓના અખતરાઓ, એ બીના મોટે ભાગે નાકબુલ કરે છે, કે ચાંમડીના દરદોને, દરદીનાં લોહીની ખરાબ કે સારી હાલત સાથ કાંઇ પણ નીસબત હોતી નથી. તોપણ આ વાત ખરી છે, કે પાચન-ક્રીયાની ખાંમીને લીધે કેટલાંક ચાંમડીનાં દરદો થવા પામે છે, અને તેટલાં માટે તેવાં દરદોના ઇલાજ કરવા માટે પીવાની દવાઇઓ, પાચન ક્રીયાની ખાંમીભરી હાલત સુધારવા આપવી પડે છે. કેટલાંક ચાંમડીનાં દરદોને, શરીર માહેલાં લોહી સાથ સહેજ પણ સંબંધ હોતો નથી, કેમકે તેવાં દરદો ફકત ચાંમડીની ઉપરજ થવા પામે છે.

જંતુથી લાગુ પડતાં ચાંમડીના દરદો

૧. ચાંમડીનાં દરદો અનેક જાતનાં થાય છે. એ માહેલાં કેટલાંક દરદો જંતુ (*vegetable and animal parasites*) થી લાગુ પડે છે.

ચાંમડીની રચના બગડ્યાથી લાગુ પડતાં ચાંમડીના દરદો.

૨. કેટલાંક ચાંમડીના દરદો એવાં હોય છે, કે જે ચાંમડીની રચનાના ભીત્તરમાં લાગુ પડે છે. ચાંમડીની રચનાના એવા ભાગને તબીબો 'ગ્લૅન્ડસ ઑફ ધી સ્કીન' કહે છે. દાખલા તરીકે સ્ત્રી તેમજ પુરૂષોને, તેમની જવાંનીના બહારમાં તેમના ચેહરા ઉપર થતા ખીલ, જેને તબીબો, 'ઍકની' યાને 'પીમ્પલ્સ' કહે છે, તે ચાંમડીના ભીત્તરમાં આવેલા સબેશ્યસ ગ્લૅન્ડ નામે જણાયલી કોઠલીઓની અંદર થાય છે.

આ 'સબેશ્યસ ગ્લૅન્ડ'ની હાલતમાં ફેરફાર થયાથી, બીજી અનેક કીસમની ફરીયાદો જન્મ પાંમે છે. એ ફરીયાદો જોકે સાધારણ નજરે જોતાં અતી ઘણી નજીવી લાગે છે, પણ ખરૂં જોતાં તે કંટાળાભરી અડચણ કરનારી પીડાકારી ગણાય છે. દાખલા તરીકે ચેહરાની ચીકણી ચાંમડી, અને સુકી ચાંમડી વીશે જે ફરીયાદ બાંનુઓ તેમજ ગ્રહસ્થો અવારનવાર કરતાં જણાય છે, તે આ 'સબેશ્યસ ગ્લૅન્ડ'ની ફેરવાયલી હાલતનાંજ પરીણામ હોય છે. એ વીશે પુરતો ખુલાસો, મેં મારાં પેહલાં પુસ્તક 'સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર' મધે લંબાનથી કરેલો છે.

ઓરતોને લાગુ પડતાં ચાંમડીના ખાસ દરદો.

૩. કેટલાંક દરદો શરીર માહેલા જ્ઞાનતંતુની ખાંમીભરી હાલતને લીધે થાય છે. એવાં દરદોમાં દરદીને જોકે ઘણીજ કીડ લાગે છે, પણ તેનું દેખઇતી રીતે કાંઇબી કારણ માલમ પડતું નથી. બાતેનમાં એવાં આદમીની દેહ ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, લીવરની ખામીભરી હાલત, ડાયાબીટીસ, બ્રાઇટ્સ ડીઝીસ, ડીસ્પેપ્સ્યા વગેરેની હોય છે, અને ઓરતોમાં જનક અવયવોની એકાદ બીમારી, અને હમેલદાર હાલત હોય છે.

ચાંમડીનાં દરદોની લંબાન ટીપ અને તેના નામો અતરે આપીને ઓળખાવવાની જરૂર નથી, ઘણીકવાર ચાંમડીનાં દરદથી પીડાતાં દરદીઓ ડાકટરને પુછે છે, કે ફલાનું ખાવું કે નહી, અને ફલાનું પીવું કે નહી. પણ તબીબો હંમેશાં વીચારમાં એક બીજાથી જુદા પડતા હોવાને લીધે, દરદીની ગુચવણ વધે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે ખાનપાંન, તેમજ દરેક કીસમની મેળવવી જોઇતી માહીતી માટે આગળ આપેલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો, દરેક દરદીની દરેક પ્રકારની રાહાબરી કરી શકશે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

તન-મન સુખની સંપુર્ણતા.



તંદરેાસ્ત તન અને મનવાલી સ્ત્રી.

તન મન સુખની સંપુર્ણતા.



તંદરેારત તન અને મનવાલેા પુરૂષ.

પુસ્તક ૩ જું

પત્ર ૩૦ મું.

આપણાં આબો હવાવાલાં થોડાંક આરોગ્ય રક્ષક મથકો.



જુદી જુદી આબો હવાથી થતા ગુણ-અવગુણની હકીકત.

OUR FAVOURITE RESORTS FOR INVALIDS

મારા માંનવંત મીત્ર

આગળ દરશાવેલાં દીરઘાયુષી-દરતાવેજો અંદર આબો હવાના બાબમાં, મે જે જે સુચનાઓ કરી છે, તે સુચના અપુર્ણ ધારી લઇ આ પ્રસંગે આબો હવા વીશે કાંઇક વધુ ખુલાસો કરવાની હું જરૂર ધારૂં છું.

ઘણીક વાર બીમાર પોતાની પીડાકારીમાંથી સાજું થઇ ઉઠયા પછી, તબીબની ફરમાસથી તેને હવાનો ફેરફાર કરવાની ફરજ પડે છે. એવી વખતે કયાં જવું, અને કયાં નહી જવું, તે સવાલ ઘણો ગુંચવાડા ભરયો થઇ પડે છે. દરદીના સગાંસ્નેહીઓ પોતે ગુંચવાડામાં પડે છે, કે અમુક હવા દરદીને માફક આવશે, કે નહી આવશે. તબીઓ વચ્ચે પણ એ વીશે ઘણીવાર મતફેરી પડે છે, તો બીન-અનુભવીઓની શી બીસાદ? એટલાં માટે આ પત્રમાં, હવા ખાવા-વાલાં મથકો જે આપણા દેશમાં જાણીતાં છે, તે માહેલાં થોડાંક જાણીતાં મથકો વીશે કાંઇક જાણવું પ્રસંગોપાત થઇ પડશે.

કેટલીક વાર દરદીને હવા ફેરફાર કરવા માટે એવે ઠેકાંણે લેઇ જવા યા મોકલવામાં આવે છે, કે ત્યાં જઇ રેહા પછી તેની ગએલી બીમારી પાછી ઉભરી નીકળે છે. તેમજ કોઇ વાર દરદી માટે એવી જગ્યા પસંદ કરવામાં આવે છે, એટલુંજ નહી પણ એવી દીશા તરફ એકાદ મકાંન દરદીના ઉતારા માટે રોકવામાં આવે છે, કે તે દરેક રીતે દરદીની દેહ અને તબીયતને નુકસાંન કરતા થઇ પડવાનો સંભવ રહે છે.

હવાવાલાં મથક અને મકાંન કેવાં હોવાં જોઇએ તે વીશે.

દાખલા તરીકે હવાના ફેરફાર માટે પસંદ કરેલો મુલક, દરેક રીતે સંતોશકારક હોવા છતાં, જે દીશા તરફ દરદીના વસ્વાટ માટે ઘર કે બંગલો પસંદ કીધો હોએ, તે દીશા તરફથી ફુંકતો પવન, ઘણીક વાર દરદીની બીમારીને ઉભરી નીકળવાનું મુળ કારણ થઇ પડે છે. કોઇ વાર એવું કારણ જો હોતું નથી, તો બીજાં કાંઇક એવાંજ કારણોને લીધે દરદીને નુકસાન પોંહોચે છે. દાખલા તરીકે મકાંન સરદીવાલું હોએ છે; કોઇવાર મકાંનમાં હવા આવજાવ કરવાની ગોઠવણો ખામીવાલી હોએ છે, તો કોઇ વાર દરદી માટે પસંદ કરેલું મકાંન ગીચ વસ્તીવાલા ભાગમાં આવેલું હોએ છે. એટલા માટે હવા ખાવા માટે જયારેબી દરદીને મોકલવામાં આવે, યા તેને લેઇ જવામાં આવે, ત્યારે આ બાબદો ઉપર પુરતું ધ્યાંન આપવું, અવશ્ય જરૂરતું છે.

હવા ખાવા ગયલાંઓએ રાખવી જોઇતી ખાસ સાહુચેતી.

એ ઉપરાંત બીજી વધારે જરૂરની જે સુચના, ખુદ દરદીને થઇ શકે, તે એ છે, કે દરેક દરદીએ પોતાની બીમારી પછી, પોતાની તબીયત અને પાચનશકતીને અનુસરતો ખોરાક મધ્યમપણે ચાલુ કરવો. એવો ખ્યાલ સાધારણ રીતે આપણા લોક રાખે છે, કે 'હવાના ફેરફારથી

ભુખ છુટે છે, તેથી જેટલું ખવાય તેટલું જો દાબી ચાંપી ખાધું હોએ, તો તેથી તંદરોસ્તીને મોટો લાભ થશે.' આ ખ્યાલ ખચીત ભુલભરેલો છે. ખાધા પીધાની બાબદમાં એવે વખતે અગરજો સમધાતપણું જાળવ્યું નહી હોએ, તો ધણીક વાર ગએલી પીડાકારી પાછી લાગુ પડે છે, અને તેથી બેવડાં જોર સાથ તે બીમારી પાછી ઉભરી નીકળે છે. ઘણાંક બીમારો તુરતના સાજાં થઇ તબીઓની સલાહથી હવા ફેરફાર કરવા અમુક ટેકડી ઉપર જઇ વસે છે, પણ ત્યાં જઇ પુગતાંજ તેઓ તબીબના ફરમાનોને પડતાં નાખે છે, અને હવાથીજ તેમને ફાયદો થશે એમ માની લેય છે. પણ તેમ કીધાથી ધણીક વાર તેઓને ભારે નુકસાંન વેઠવું પડયું છે.

બીજી વધારે અગત્યની સુચના જે જાણવા જોગ છે, તે એ, કે બીમારી માંથી સાજાં થઇ ઉઠેલાં દરદીએ, કેવી કીસમના વસ્તરો પોતાના આંગમાં પેહરવાં, તથા કેટલી અને કેવી કીસમની કસરત તેઓએ કરવી. પેહરવેસના બાબમાં, દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો જોયાથી જોઇતી ખબર મળી શકશે. મતલબ ફકત એકજ ધ્યાંનમાં રાખવાની છે, કે તુરતના સાજાં થએલાં દરદીને કોઇબી રીતે સરદી કે હવા લાગે નહી. તેમજ જો પસીનાથી કપડાં ભીંગાયલાં માલમ પડે, તો તે તુરતજ બદલી નાખવાં. વળી મોસમ મોસમની હવા જેમ બદલાતી રહે છે, તેમ હવા ખાનારાંઓએ પોતાના પેહરવેસ પણ હવાની સ્થીતીને અનુસરતી રીતે, બદલતાં રેહવું જોઇએ છે.

દરદીઓએ ફરવા હરવાના બાબમાં પણ હમેશાં સમધાતપણું રાખવું. ફરવા હરવાનો વખત હમેશાં એકજ રાખવો, અને તેબી મધ્યમ પ્રમાણમાં રેહ, તેનું ધ્યાંન રાખવું. ખાધા પછી કદીબી ફરવા હરવાની તજવીજ કરવી નહીં. જો ફરતાં સેહજબી થાક ચહડતી

લાગે, તો વધુ ફરવું એકદમ બંધ કરવું. જો ફરતાં હરતાં પસીનો પડે, તો ધ્યાન રાખવું, કે સરદી કે પવન જરાબી લાગે નહીં.

મીનરલ વૉટર્સ.

મીનરલ-વૉટર્સ નામે જણાયલાં વૈદક ગુણવાલાં સઘળાં જાણીતાં પીણાંની અંદર, અનેક જાતના ખનીજ પદાર્થો જેવા કે, લોખંડ, ગંધક, ચુનો, સોડા વીગેરે ખાર (*salts*) ખુદરતી મળેલા હોએ છે. એવી જાતનાં સઘળાં પાંણી, સામાન્ય રીતે 'મીનરલ વૉટર્સ' ને નામે જણાયલાં છે, અને તે સઘળાં પાણી પાહાડી ખડક યા જમીનમાથી વહેતા ઝરાના પાંણી હોએ છે.

૭ જાતના મુખ્ય મીનરલ વૉટર્સ. તેના ગુણદોશનું વર્ણન.

મીનરલ વૉટર્સને નામે જણાએલાં સઘળાં પાંણીને ૭ વરગમાં વેંહચી નાખવામાં આવ્યાં છે. એ ૭ વરગ નીચે પ્રમાણે થયલા છે.

૧, ઍસીડયુલસ. ૨, આલ્કેલાઇન. ૩, ફૅરયુજીનસ, ૪, સલ્ફયુરસ. ૫, સેલાઇન, અને ૬, સીલીશ્યસ.

૧. એસીડયુલસ પાંણીમાં *Seltzer. Carlsbad, Marienbad, Kissingen* વીગેરે નાંમે જણાએલાં પાંણી વધારે જાણીતાં તેમજ માનીતાં છે. અને પ્રસીધ પ્રમાણીક કેમીસ્ટોને ત્યાંથી એ માહેલાં કેટલાક આપણા દેશમાં, મળી શકે છે. એ પાણીમાં ખાસ કરી કારબોનીક એસીડનો અંશ મોટે ભાગે આંમેજ થયલો હોએ છે,

એસીડયુલસ વૉટર પીધાથી સાજા થતાં દરદો.

એસીડયુલસ પાંણીથી હોજરીને શકતી આવે છે, અને તે બદહજમી મટાડે છે. ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, પથરીના મરજ ઉપર એ સારી અસર કરે છે.

૨. આલ્કેલાઇન પાણીમાં મોટે ભાગે કારબોનેટ ઑફ સોડા, અને કારબૉનીક એસીડના તત્વો આંમેજ થયલાં હોએ છે.

આલ્કેલાઇન વૉટર પીધાથી સાજાં થતાં દરદો.

'લીવર તેમજ પાચનશકતીની ફરીયાદોના ઇલાજ તરીકે, આલ્કેલાઇન પાંણી પીવાની ખાસ ભલામણ થાય છે. એમાં ખારનો કસ વધારે હોવાથી, પીસાબમાં જો અમુક જાતની 'એસીડ' વધારે જતી હોય, તો તે તેને કમતી કરે છે. '**વ્હીકી—વૉટર્સ**' ને નામે જણાયલાં પાંણી, ગાઉટ અને યુરીક એસીડની બીમારી, તેમજ પીસાબના પુકાની પીડાકારીના ઇલાજ તરીકે જણાયાં છે. એ વરગનાં કેટલાંક પાંણી, ચાંમડીનાં દરદ ઉપર ઘણીજ સારી અસર કરે છે.

૩. ફૅરયુજીનસ પાણીમાં મોટે ભાગે લોખંડનો કસ સમાયલો હોએ છે, અને તે કારણે તેનો સ્વાદ કટાંણો લાગે છે. લોહી વગરના આદમીઓને એવાં પાંણી પીવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૪. સલ્ફયુરસ પાંણીમાં ગંધકનો કસ સમાયલો હોએ છે. એવાં પાંણી, તેના ખરાબ કોહેલાં ઇંડાં જેવા વાસ ઉપરથી, તુરત પારખી શકાએ છે. એવાં પાંણી તરીકે હેરોગેટ-વૉટર્સને નામે જણાયલું પાણી જાણીતું છે.

સલ્ફ્યુરસ-વૉટર પીધાથી સાજાં થતાં દરદો.

આ પાંણી ચાંમડીના દરદીઓને, તેમજ લીવરના દરદવાલાંઓને ફાયદાકારક થઇ પડે છે. ખરપસું, તેમજ ખરૂજ અને કીડ વીગેરેના દરદીઓને એ પીધાથી ફાયદો થાય છે. તેમજ ગળાંના, અને દમ લેવાની નળીના જુનાં (*chronic*) દરદો ઉપર એ સારી અસર કરે છે. રૂમેટીઝમથી અડીઅકડી ગએલા સાંધાના દરદીઓને પણ એ લાભકારક થઇ પડે છે. આ છેલ્લી પીડાકારીવાલાંઓને એવાં પાંણીમાં અંઘોળ અને શરીર મરદન ખાસ કરી કરવું પડે છે.

૫. સેલાંઇન પાણીમાં સોડા અને પોટાશના જુદા જુદા ખારો આંમેજ થએલા હોએ છે.

૬. સીલીશ્યસ પાંણી જવલેજ ખુદરતી આકારમાં મળે છે. મોટે ભાગે ઉકળતાં પાંણીના ઝરામાં એ ખાર કાંઇક પ્રમાણમાં મળે છે.

મીનરલ વૅાટર્સ પીધાથી કેવા ફાયદા થાય છે.

મીનરલ વૅાટર્સ પીવાની ઘણીક વાર તબીબો ભલાંમણ કરે છે. મુખ્ય કરી એ પાંણીની અસર મોટે ભાગે આદમીની હોજરી અને આંતરડાંમાં એવી રીતે થાએ છે, કે જેથી કબજીઆતનો રોગ સુધરે છે, પસીનો પડે છે, તથા પીસાબ ખોલાસાથી થવા માંડે છે, જેથી શરીર માહેલાં લોહીમાં સમાયલી મલીનતા નીકળી જાએ છે, અને એ રીતે લોહી સાફ થાએ છે.

કેટલાંક મીનરલ વૅાટર્સની અંદર શરીરમાં લોહીનો વધારો કરવાના ગુણ હોએ છે, કેમકે તેમાં લોખંડ (*Iron*) નો ખાર ખુદરતી સમાયલો હોએ છે. એવાં મીનરલ વૅાટર્સ, શકતીવરધક યાને 'ટૅાનીક' (*Tonic*) ને નામે ઓળખાએ છે.

મીનરલ-વૅાટર્સનો ઉપ્યોગ કયારે કરવો.

'મીનરલ વૅાટર્સ'નો ઉપ્યોગ હંમેશાં જુની યાને લાંબા વખતની બીમારી (ક્રૅાનીક-ડીઝીસ)માં મુખ્ય કરી કરવામાં આવે છે. ખાસ કરી કલેજાં, આંતરડાં, હોજરી, અને ગુરદા વીગેરેની જડ ઘાલી બેઠેલી બીમારી માટે, એવાં પાંણીનો ઉપ્યોગ કરવાની ભલાંમણ થઇ શકે છે. તેમજ ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, સાયટીકા, અને ન્યુરેલજીઆ વિગેરે નામથી જણાયલાં દરદો માટે, અમુક 'મીનરલ વૅાટર્સ' પીવાની જેમ તબીબો સુચના કરે છે, તેમજ એ દરદો માટે એવાં કેટલાંક

મીનરલ વૅાટર બાથ

માટે પણ ભલામણ કરવામાં આવે છે. એવાં 'બાથ' લેવા લાયક કેટલાંક પાણી, કરાંચીમાં હાલ મોજુદ છે. લાંબા વખતનો ગાઉટ, અને રૂમેટીઝમ, તેમજ સાએટીકા વીગેરે પીડાકારીઓ એવાં પાંણીની અંઘોળથી સાજાં થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે.

નરવસ ડીબીલીટીવાલાંઓને કેવી હવા માફક આવે છે.

૧ જ્ઞાંનતંતુની નબળાઇથી થતી પીડાકારી. *Nervous dibility.* તડકાંમાં વધારે વખત ફરયાથી, યા વધારે મેહનત કીધાથી ચહડેલી થાકને લીધે તબીયતમાં બગાડો થાએ છે, શરીરના ગાત્ર તેથી ઢીલાં થઇ ગએલાં લાગે છે, મન બેમન અને બેચેન થઇ જાએ છે, ખાધેલું બરોબર હજમ થતું નથી, કોઈ વખત યાદદાસ્ત નબળી પડી જાએ છે, જોકે એ સઘળી ફરીયાદો ચાલુ રહેવા છતાં, શરીર માહેલાં સઘળાં જાણીતાં અવયવોની રચનામાં કાંઇબી ફેરફાર થયલો જણાતો નથી, તેમજ તેમની કાંમ કરવાની રીતભાતમાં કાંઇબી ખાસ પીડાકારી જેવું હોતું નથી. એવાંઓ 'નરવસ ડીબીલીટી'થી પીડાતાં કેહવાય છે.

એવાં દરદીઓને હવાના ફેરફારથી મોટે ભાગે ફાયદો થાએ છે. હવે એવાં દરદીને કેવી હવા માફક આવશે, તે જાણવું ખાસ જરૂરનું છે. એવાં દરદીઓને ખાસ કરી સુક્કી-ઠંડી અને બળવરધક હવા, જેને ઇંગ્રેજો *Dry, Cold, and Bracing* કહે છે, તે હવા વધારે ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

નરવસ ડીબીલીટીવાલાંઓએ કેવાં મીનરલ વૅાટર પીવાં.

એવાંઓને માટે તબીબો 'મેરીયનબાદ વૅાટર' પીવાની ખાસ ભલાંમણ કરે છે. સારાં નસીબે એ, અને એવાંજ બીજાં સઘળાં પીણાંઓ આપણા દેશના સાહસીક કેમીસ્તો મોટા જથ્થામાં મંગાવતા જણાય છે.

એગ્યુ, અને એવીજ બીજી જાતની નીયમીત વખતે આવતી તાપવાલાં દરદીઓને કેવી હવા માફક આવે છે.

૨. કીસમ કીસમની તાપથી હેરાંન થતાં દરદીઓ, તેમજ ન્યમીત વખતે આવતી તાપવાલાંઓને, બીમારીમાંથી સાજાં થઇ ઉઠયા પછી, હવાના ફેરફારની ઘણીજ જરૂર હોએ છે.

એવાં દરદીઓની ચાંમડીનો રંગ ફીકકો પડી ગએલો હોએ છે. શરીરમાં લોહી જોઇએ તેટલું અને જોઇએ તેવું તેજદાર હોતું નથી, જેથી તબીબો તેમને 'ઍનીમીક' (*anæmic*) કહે છે. ભુખ ઓછી થઇ ગએલી હોએ છે. પાચંનક્રીયાઓ પણ નબળી પડી ગએલી જણાએ છે. સામાન્ય નબળાઇ વધારે માલમ પડે છે.

એવાં દરદીઓને કેવા પ્રકારની હવા માફક આવશે, તે જાણવું જરૂરનું છે. એવાંઓએ (*Bracing & Invigorating*) બળવરધક અને શરીરમાં જોમ ફેલાવે એવી હવામાં જઇ રહેવું જોઇએ. પણ ખાસ ધ્યાંન રાખવાની જરૂર છે, કે સઘળાં તાપના દરદીઓએ, ઠંડી હવાનો ફેરફાર સવખતે, અને તબીબની ફરમાસને અનુસરીનેજ કરવો, કેમકે એવાં દરદીઓ જો ઠંડી હવામાં કવખતે જઇ વસે છે, તો તેથી તેમને ગંભીર પ્રકારનું નુકસાંન થવાનો સંભવ રહે છે.

લીવર અને બદહજમીઅતવાલાં દરદીઓને કેવી હવાથી ફાયદા થાએ છે.

૩. જેઓને તલ્લીની તેમજ કલેજાંની બીમારી, તાપની સાથે યા તાપ વગર લાગુ પડેલી હોએ, અને તે ઉપરાંત બદહજમીઅતની નીશાંણી પણ માલમ પડતી હોએ, તેમજ

૪. જેઓ લાંબા વખતના પેટના મરજથી, યા મરડાની પીડાકારી (***Diarrhœa and Dysentery***) થી હેરાંન થતાં હોએ,

તેઓને મધ્યમ પ્રકારની ગરમ તેમજ મુલાએમ ઠંડક અને તાજગી બક્ષે એવી હવાની ખાસ જરૂર હોએ છે. પણ તેની સાથે ધ્યાંન રાખવું, કે શરીરમાંથી પડતો પસીનો કદીબી બંધ થવા દેવો નહી, બલકે અંગ ઉપર એવાં વસ્ત્રો પેહડતાં રહેવું, કે જેથી પસીનો પડતે રહે, પણ સરદી કે પવનનો ચટકો (*Chill*) જરાબી લાગે નહી, તેની ખાસ સંભાલ રાખવી.

રૂમેટીઝમવાલાં દરદીઓને કેવી હવા ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

૫. જુના, યાને લાંબા વખતના રૂમેટીઝમનાં દરદીઓને ઘણીક વાર દવાના કરતાં હવાના ફેરફારથી ફાયદો થાય છે. એવાંઓએ સુકકી પણ ગરમ હવા, (*warm and dry air*) તથા તેવીજ સુકી જગ્યા ઉપર આવેલાં કોઇ મકાનમાં વસ્વાટ કીધાથી, તબીયતના બાબમાં અતી ઘણો ફાયદો થાએ છે. કેટલીક હવાવાલી જગ્યાઓ, જે કલેજાંનાં તથા મરડાના દરદીઓને માફક આવે છે, તે સઘળી રૂમેટીઝમ તેમજ મરડાના મરજવાલાંઓને પણ અનુસરતી થઇ પડે છે.

સ્ત્રીઓને લાગુ પડતાં ભીત્તરના દરદોને કેવી હવા ફાયદો કરે છે.

૬. મેલેરીયા, અને એવીજ કીસમના બીજાં કારણો જે સ્ત્રીજાતના શરીરને નબળું અને બળહીન બનાવી દે છે, તેથી ઘણીક વાર સ્ત્રીઓ નબળાઇથી તેમજ ભીત્તરના એકાદ અવયવની પીડાકારીથી પીડાતી હોય છે. એવાં દરદીએા મોટે ભાગે બરડામાં દુખારો થવાની ફરીયાદ કરતા સંભલાય છે. તેમનો ચેહરો ફીકકો દેખાય છે. બદહજમીઅત લાગુ પડેલી હોય છે. ન્યુરાલજીઆ, નરવસનેસ, અને મન નીરાસ બની ગયલું હોય, એમ જણાય છે. કોઇ વખત હીસ્ટીરીયા, તો કોઇ વખત પેટનો મરજ લાગુ પડતો જણાય છે. ગરીબોનો એવા સંજોગ વચ્ચે

જબરો મરો થાય છે, માલેતુજારો દર સાલમાં હવાના ફેરફાર માટે પી. એ. કમપનીની, તેમજ ફ્રેન્ચ, ઇટાલીયન અને જરમન મેલની આગબોટોમાં, થોડાક હજાર ઝટ ખરચી ચહડી બેસે છે. પણ બધાં-ઓથી કાંઇ હવાના ફેરફાર માટે યુરપ જવાને બની શકતું નથી. આ પ્રસંગે કેહવાની જરૂર છે, કે હીન્દુસ્થાંનમાં યુરપના જેવાંજ હવા ફેરફાર કરવાનાં અનેક પાહાડી મથકો પડયાં છે. ઉપર જણાવેલાં સરવે કીસમનાં દરદોને દુર કરનારી હવાવાલાં મથકો આપણા દેશના જુદા જુદા ભાગના જુદાં જુદાં ખુંણામાં પડેલાં હોવા છતાં, તે સઘળાંથી આપણ પુરેપુરાં બેખબર અને અંજાણ છીએ. એટલાં માટે તે માહેલાં થોડાંક, અને અતીશય જાણવા જોગ મથકોની નોંધ, પાછલા પત્રમાં લીધેલી કાંમની થઇ પડશે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.



પત્ર ૩૧ મું.

આપણાં હવાવાલાં મથકો.

OUR HEALTH RESORTS.



એબતાબાદ.

હિમાલય પરવતની એક સુંદર ખીણ.

મારા મેહરબાન મીત્ર

આપણાં દેશમા હવાવાલાં મથકોનો કાંઇ ટોટો પડયો નથી. જેટલા ઇલાકામાં આપણો દેશ બ્રીટીશ સરકારે વેંહચેલો છે, તે સરવે ઇલાકામાં હવાવાલાં અનેક મથકો આવેલાં છે. એ સઘળાં મથકોની બારીક ટીપ, અને તેમનું બારીક વર્ણન, આ પુસ્તકમાં મને કરવું પરવડે એમ નથી, તોપણ આપણા દેશના હવાવાલાં મુખ્ય અને જાણીતાં મથકો, ચોકસ પ્રકારની પીડાકારી ભોગવી ઉઠેલાં દરદીઓને લાભકારક થઇ પડતાં હોવાથી, અને તેમની દેહને તથા તંદરોસ્તીને ફાયદો કરતાં હોવાથી, આ ઠેકાણે તેમની ઉપરટપકેની નોંધ વાંચક મીત્રોના લાભ અરથે ટપકાવી લેવામાં આવે છે.

હીન્દુસ્થાંનમાં ઉંચી ટેકડી ઉપર આવેલાં મુખ્ય હવાવાલાં મથકોમાં, ઍબતાબાદ, અલમોરા, ડેલ્હાઉસી, ડારજીલીંગ, ધરમશાલા, કેશમીર, કસાવલી, મરી, મસુરી, સીમલા વીગેરે મથકો છે. એ ઉપરાંત મધ્ય પ્રાંતોમાં જોઇશું, તો પચમાહરી; રજપુતાના તરફ માઉન્ટ આબુ; મધરાસ ઇલાકામાં નીલગીરી; અને મુંબઇ ઇલાકામાં

મહાબ્લેશ્વર, માથેરાંન, ખંન્ડાલા વીગેરે છે. આ અને બીજાં એવાં અનેક મથકો, પોતપોતાની ધરતીની ખાસીયત, અને હવાની સીતલતા માટે જાણીતાં થયલાં છે. એ સઘળાં મથકો પોતાની હવાના પ્રમાણ પ્રમાણે, જુદી જુદી પ્રકૃતીવાલાંઓની આરોગ્યતા ઉપર જુદી જુદી અસર કરતાં રહે છે, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે.

શીયાળાની રૂતુમાં ઉંચી ટેકડી ઉપર લાગુ પડતી બીમારીઓનો સંભવ.

સઘળાં પાહાડી હવાવાલાં મથકોની હવા, ઉન્હાળાની મોસંમમાં, તેમની હેઠાણમાં આવેલી જગ્યાઓ કરતાં, ઓછામાં ઓછી દસથી વીસ ડીગ્રી જેટલી વધારે ઠંડી રહે છે. તેમજ ચોમાસાના દીવસોમાં સરદી અને ધુંમસનું જોર પારવગરનું હોવાને લીધે, એવાં મથકો આદમીના વસ્વાટને લાયક થઇ પડતાં નથી. દાખલા તરીકે મુંબઇ ઇલાકામાં આવેલી, મહાબ્લેશ્વર અને માથેરાંનની ટેકડીઓ, ચોમાસામાં નકામી જેવી થઇ પડે છે. પણ એક હાથ ઉપર જ્યારે ચોમાસામાં એવાં મથકો ઉપરથી ગીરીનીવાસીઓને સરદી અને ધુંમસને લીધે નીચે ઉતરવું પડે છે, ત્યારે પાનખર રૂતુની મોસમના બહારમાં, અને શીયાળાની રૂતુના દીવસોમાં, એવી ટેકડીઓ ઉપર, નીચાંણમા આવેલાં સપાટ મુલકોની હવા કરતાં, વધારે ઠંડી અને કોઇ કોઇ ટેકડીઓ ઉપર જાંન્યુઆરી માસમાં સખત બરફ પણ પડે છે.

જેઓ કોઇબી પ્રકારની પીડાકારીમાંથી તુરતના સાજાં થયલાં હોએ, તેઓએ, એવાં ઉંચી ટેકડીવાલાં મથકો ઉપર, હવાના ફેરફાર અરથે જવા આગમજ, થોડીક અગત્યની બાબદો ખાસ કરી ધ્યાંનમાં રાખવી ઘટે છે. ૧, ખાસ કરી એવાંઓએ સરદી યા પવનના જોર (*Chill*) થી બચતાં રહેવું જોઇએ. કેમકે

ઠંડી હવાના ફેરફારથી, અનેક વાર ગંભીર પ્રકારની બીમારી લાગુ પડવાનાં સંભવ રહે છે. જોકે એવી પાહાડી ટેકડીઓ ઉપર, કોલેરા, મરડો અને લુ, તેમજ બીજાં એવાં દરદો જવલેજ માલમ પડે છે, તોપણ તેવાં દરદોને બદલે ઘણું કરી ગળાંની બીમારી, તેમજ છાતીના દરદો, અને રૂમેટીઝમ તથા ન્યુરાલજીઆ ઉપરાંત, કોઇ કોઇ મથકો ઉપર પેટનો મરજ (ડાયરીયા) થતો માલમ પડે છે.

પાહાડી મથકો ઉપર બચ્ચાંઓને કેવી રીતે રાખવા.

એ સબબને લીધે, પાહાડી મથકો ઉપર જ્યારે હવાના ફેરફાર માટે જવું પડે, ત્યારે મોટાં તેમજ ન્હાંના છોકરાંઓને ગળાં તેમજ છાતીની પીડાકારીથી બચાવવા માટે, સારી રીતે ગરમ કપડાંમાં લપટેલાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કેમકે એવી રીતની ગફલતીનાં પરીણામમાં બાળકો અને છોકરાંઓ કોઈ વખત છાતી કે ગળાંની પીડાકારીથી પટકાઇ પડે છે, અથવા તો તેમને 'ડાયરીયા'ની બીમારી લાગુ પડે છે, કે જે પીડાકારીઓ તેમને આગળ કદીબી લાગુ પડેલી હોતી નથી. એટલા માટે એવાં મથકો ઉપર ચહડવાની શરૂઆત કરવા આગમજ, ગરમ કપડાંથી પેહલાં પુરેપુરૂં સજ્જ થવું ઘટે છે.

પાહાડી ઠંડીની શરીર ઉપર પહેલી અસરની નીશાંણી.

વળી બીજી એક જરૂરની બીના જે ગીરીનીવાસ કરનારાંઓએ, તેમજ તુરંતના સાજાં થએલાં દરદીઓએ ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, તે એ, કે એવાં ઉંચી ટેકડીવાલાં મથકોની ઠંડી હવાની અસરથી, ઘણીક વાર તેમને મોટા જથ્થામાં પીસાબ છુટવા માંડે છે. જ્યારે આવો બનાવ બનવા માંડે, ત્યારે સમજી જવું જરૂરનું છે, કે 'ઠંડી હવાની જબરી અસર તેમના શરીરની ચાંમડી ઉપર થઇ છે, અને તેથી ગરમ કપડાં પેહડી લેવામાં જરાબી ઢીલ થવી જોઇએ નહીં.' છેલ્લે જેઓ તુરતના

સાજા થઇ ઉઠેલાં હોએ, અને જેઓ એકાદ પાહાડી મથકે હવા ફેરફાર કરવા જતાં હોએ, તેઓએ, આગળ કેહ્યું છે તેમ હવા ઉપરજ સઘળો આધાર રાખવો નહી, પણ પોતાનાં તબીબની સલાહનો ચાલુ ઉપયોગ કરતા રહેવું; તેમજ શરીરની સુખશાંતી સંપુરણ રીતે મેળવવાને બની આવે, માટે આ પુસ્તકમાં આપેલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો તપાસતાં રહેવું.

એબતાબાદ–હિમાલયની એક સુંદર ખીણ.

પશ્ચીમ હિમાલયની આ એક અતી સુંદર ટેકડી ગણાએ છે. એ ટેકડીનું ચોગાન સુમારે ત્રીસ ચોરસ માઇલ કેહવાએ છે. એ ટેકડીની ચોતરફ ગંજાવર પાહાડોની અલગાર ફરી વળેલી છે, અને તેના ઉપર દેવદારનાં ઝાડો ગંજાવર સંખ્યામાં ઉગેલાં માલમ પડે છે. એ માહેલી એક ટેકડી જે 'થન્ડીઆંની' નામે જણાએલી છે, તે મજકુર સ્ટેશનથી લગભગ ૧૪ માઇલ દુર આવેલી છે, અને તેની ઉંચાઇ સુમારે નવ હજાર ફીટ ગણાઇ છે.

ખુદ એબતાબાદની ઉંચાઇ ચાર હજાર ફીટ જેટલી કેહવાએ છે. એક સો ફીટ ઉંચે જતાં આ ટેકડી ત્યાંના લોકોથી વસાયલી માલમ પડે છે. એબતાબાદ મરીથી ચાલીસ માઇલ દુર આવેલું છે.

એબતાબાદના હવા–પાંણીની હકીકત.

આ ટેકડીને, સીવીલ અને મીલીટરી, એવા બે ભાગોમાં વેંહચી નાખી છે. મીલીટરી ભાગમાં કેટલીક બરાખો બાંધી છે, જેમાં બ્રીટીશ લશકરનું આદમી વસે છે. સીવીલ ભાગમાં કેટલાક બંગલાઓ બંધાયલા છે. આ ટેકડીની હવા, ડીસેમ્બરથી ફેબ્રુઆરીની આખરી સુધી, અને કોઇ વખત મારચ માસની અધવચ સુધી, ઘણીજ ઠંડી રહે છે, અને દર વરશે મોટે ભાગે, ઉત્તર તરફથી ફુકાતા

પવન સાથ, બરફ પડવા માંડે છે. ઉન્હાળાના દીવસોમાં છાયડામાં પારો ૯૦ ડીગરી જેટલી ગરમી દેખાડે છે, પણ તેમાં હમેશાં થોડો ફેરફાર થતો રહે છે.

બારામાસી રૂતુ.

વસંત રૂતુ (*àpring*) અને પાંનખર રૂતુ (*sutumn*) ની મોસમમાં એબતાબાદ, વેલાતના ઉન્હાળાના જેવી હવા, આપણા દેશીઓને પુરી પાડે છે.

જુલાઇ અને આગસ્ટ માસમાં ત્યાં વરસાદ વરસે છે. આખાં વરશમાં સઘળો મળી ૪૬ ઇંચ વરસાદ પડે છે. હિંયાં વરસાદનાં ઝાપટાં અવારનવાર દર માસે જોકે પડતાં રહે છે, પણ અકટોબર અને નવેંમ્બર માસમાં વરસાદ બીલકુલ પડતો નથી.

તર તરકારી આ જગ્યા ઉપર અતીશય ઉગે છે. જમીન ઘણીજ ફળદ્રુપ અને રસાળ છે. દરેક જાતની વનસ્પતી અને ફળ-ફળાદી હિંયા નજરે પડે છે. ગુલાબ અને અનેક જાતના અને અનેક રંગના ફુલોથી આ ટેકડીનો બહાર ખીલી રહે છે.

પીવાનું પાંણી કુવામાંથી મળે છે. તે સોજું, હજમીઅત અને મોટા જહામાં હોએ છે.

એબતાબાદની હવા કેવાં દરદવાલાંઓને માફક આવતી નથી અને કેવાં દરદવાલાંઓને તે માફક આવે છે.

આ ટેકડીની હવામાં, કોઇ વાર અચબુચ ફેરફાર થઇ જાએ છે. આ ફેરફાર કાંઇ અમુક મોસમમાં કે અમુક પ્રસંગેજ થતો નથી, પણ કોઇબી વખતે, ઉત્તર તરફથી ફુંકાતા પવનની સાથેજ હવામાં અચબુચ ફેરાફર થવા પામે છે. એ સબબોને લીધેજ, એબતાબાદની હવા નબળી દેહવાલાં આદમીને નુકસાંન કરનારી થઇ પડે છે; તેમાં ખાસ

કરી નબળીછાતીવાલાં આદમીઓને, તેમજ રૂમેટીઝમના તથા ન્યુરાલ્જીઆનાં દરદીઓને બીલકુલ માફક આવતી નથી.

બીજા હાથ ઉપર પેટના મરજવાલાંઓને, તેમજ 'લીવર-કમ્પ્લેન્ટ-'વાલાંઓને, એ હવા ઘણીજ માફક આવે છે. એવાં દરદીઓને એ હવાથી રાહાત મળે છે, કેમકે એવાંઓને ઘણી ઠંડીવાલી હવાથી ઘણું નુકસાંન થવાનો સંભવ રહે છે. સામતી રીતે લેતાં, એબતાબાદની હવા, નબળી દેહવાલાંઓને, તેમજ તાવ, પેટ અને કલેજાંના, તથા બીજાં એવાં દરદથી નબળાં પડી ગયલાં બીમારોને મોટે ભાગે ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.



પત્ર ૩૨ મું.

માંઉન્ટ આબુ.

(નજરનોધ.)

પરમસ્નેહી મીત્ર —

આ મનોહર અને દીલપસંદ હવાનું મથક, મુંબઇથી કાંઇ ઘણું છેટે આવેલું નથી. મુંબઇથી ફકત ૪૨૫ માઇલના તફાવત ઉપર એ પાહાડી મથક આવેલું છે. આબુ, એ 'આરબુડા' (*arbuda*) શબ્દનું ટુંકુ નામ છે. એ ટેકડીના નામનો અરથ અકલનો પાહાડ (*ar=ill* અને *Budh=wisdom*) થાએ છે. આ સુંદર મથક, પશ્ચીમ રજ-પુતાનામાં આવેલાં પેહલા વરગમાં ગણાતાં સીરોહી રાજને તાએ છે. આબુનો પાહાડ બહુ લાંબો અને સાંકડો છે. લંબાઇમાં એ પાહાડ ૧૪–૨૦ માઇલ અને પોહોળાઇમાં ૨–૪ માઇલ મપાય છે.

ગુરૂ-શિખર.

આ પહાડની ઉંચામાં ઉચી ટાંચ ગુરૂ શિખરને નામે જાણીતી છે. ગુરૂ શીખરની ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી ૫૬૭૫ ફીટ જેટલી છે. આ ગુરૂ શિખર, તેમજ આબુ હીન્દુઓના ધારમીક સ્થળો માહેલું એક લેખાય છે, અને તે બહુ પુરાતન વખતનું કેહવાએ છે. દંત કથા પ્રમાણે આબુનો પાહાડ હીમાલય પરવતના એક ભાગ તરીકે ગણાય છે.

મુની વષીસ્ટ અને આબુનો પાહાડ.

આ પવીત્ર ટેકડી ઉપર આવેલાં અનેક ધારમીક મંદીરો માહેલાં એક મંદીર ઉપર કોતરેલા લેખ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે મુની વષીસ્ટે, હીમાલય પરવત ઉપર શીવની પુંજા કીધી, અને પુંજા કરી રેહા પછી, તે મુનીએ શીવ પાસે એવી વીનંતી કીધી, કે હીમાલય

પરવતનો એક ભાગ, તેમના ખાસ વસવાટ માટે કોઇ બીજી જગ્યા ઉપર ખસેડી આપવો, કે જ્યાં તેવન પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે રહી શકે. વષીસ્ટ મુનીની ઇચ્છા પ્રમાણે, શીવે પોતાની મહાબળી શકતીથી, હીમાલય પરવતના એક ભાગને ખસેડી હાલની જગ્યાએ ઉભો કીધો. આ અને એવીજ બીજી અનેક દંત કથાઓ આબુ વીશે જાણીતી છે.

માઉંન્ટ આબુની પાહાડી મુસાફરી.

આબુ રોડના સ્ટેશનથી, માંઉન્ટ આબુ સુમારે સોલ માઇલને તફાવતે આવેલું છે. મુંબઇથી આબુ ૪૨૫ માઇલ, અને અમદાવાદથી ૧૧૫ માઇલને છેટે આવેલું છે. માઉન્ટ આબુ જવા માટે, રજપુતાના માલવા રેલવેની લાઇન ઉપર આવેલાં આબુ રોડ સ્ટેશન ઉપર ઉતરવું પડે છે, અને ત્યાંથી ટાંગા, એક્કા, યા મોટોર ગાડી મારફતે ૧૬ માઇલનો તફાવત પસાર કરી, આબુ પોંહોચી શકાય છે. સોલ માઇલની આ પાહાડી મુસાફરી, બેશક એવી તો દીલપસંદ અને મનોહર થઇ પડે છે, કે તેનો ખ્યાલ જેઓએ અનુભવ્યો હોય, તેઓજ માત્ર કરી શકે છે.

આબુની અજાએબીઓ.

આબુની આબો હવાના બાબમાં કાંઇબી લખાય તે આગમજ આ બીના જાણવી જરૂરની છે, કે આબુનું મથક હીન્દુઓના પવીત્ર ધારમીક મથકો માહેલું એક મુખ્ય મથક ગણાય છે. આબુની આબો હવા જેટલી વખાણવા જોગ છે, તેટલીજ આ દીલખુશ મથકને લગતી દંત કથાઓ, આપણું ધ્યાંન ખેચનારી છે. તે સઘળી દંત કથાઓનો સંગ્રહ લખતાં એક નાંહનુ પુસ્તક થઇ શકે. તોપણ કેહા વીના ચાલતું નથી, કે પુર્વકાળની હીન્દુ દંતકથાને જન્મ આપનારી અનેક જગ્યાઓ, આબુ આવનારા મુસાફરોને જોવાની તક મળે છે.

આ લખનારે એ સઘળાં માહેલી ઘણીક જાતે જોઇ તેમની નજર નોંધ લીધી છે, તેમાં મુખ્ય કરી, નીચલી જગ્યાઓ જોવાની ખાસ ભલામણ થઇ શકે છે. ૧, લાખ ચૈારાસી. ૨, નખી તલાવ યા *Nakhi Lake*. ૩, આરબુદા દેવી, યાને અધ્ધર દેવી. ૪, **દીલવારાના મંદીરો,** ૫, ભરથરીનો ગુફો ૬, ગૌમુખ કુંડ. ૭, અચલગડના મંદીરો. ૮, ગુરૂ-શીખર યાને *Hermits Peak*. ૯, ગૈાતંમ રૂષી આશ્રમ વીગેરે.

આ અને એવી બીજી લગભગ બે ડજન જગ્યાઓ આબુના પાહાડની અતરાફમાં આવેલી છે, જે દરેકની સાથ અનેક દંતકથાઓ જોડાયલી આ લખનારે સાંભલી છે. પણ એ સઘળાંમાં હુંનરકળાના નમુના તરીકે દેલવારાના મંદીરો, મુસાફરોનું ખાસ ધ્યાંન ખેંચે છે. તેમજ ગુરૂ-શીખર નામની આસમાન સાથ ટક્કર લડતી, બુલંદ પાહાડી ટોંચની મુસાફરી પછી મળતો અમુક અનુભવ, સંસારી દુન્યામાં પડેલાંઓને જુદીજ જાતના સ્વપણો દેખાડે છે.

ગુરૂ શીખરનો બીકટ માર્ગ.

આ ગુરૂ શીખરની ટેકડી આબુના પાહાડની સરવેથી ઉંચી ટોંચ છે, અને દરીઆની સપાટીથી તે ૫૬૫૦ ફીટ જેટલી ઉંચી આવેલી છે. સહેલાણીઓની સગવડ માટે આબુમાં આવેલા એખલાં, અને જાણીતાં પારસી માલેકીવાલાં

રજપુતાના હોટેલ.

આગળથી, લગભગ તે દસ માઇલને છેટે આવેલી છે. ગુરૂ શીખર ઉપર જવાનું ચઢાંણ ઘણુંજ બીકટ અને ઘણુંજ મુસ્કીલ છે. કોઇ કોઇ ઠેકાંણે પગ લપસી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આ ટેકડી ઉપર જવાનો રસ્તો બીકટ હોવાને લીધે મુસાફરો છેક ઉપર સુધી જવાની ઝાજી પરવા કરતા નથી, અને રસ્તાની એવી ધાસ્તીભરી હાલતને લીધે, હંમેશાં એક ભોમીઆને સાથે લીધા વીના જવાતું પણ નથી.

ગુરૂ શીખર! તું આબાદ રહે! તારી બુલંદ ટોંચ ઉપરથી જે ખુદરત મેં નીહાળી છે, ત્યાં વસ્તા એકલડોકલ સાધુઓએ જે મારા પ્રત્ય મેહરબાની દેખાડી છે, તેની ફકત એક નબળી નોંધ લેવાની લાલચ, હું અટકાવી શકતો નથી.

હીમાલય પરવતનું બાળક.

આ બુલંદ અને બળવંત પાહાડની ટોંચ, અમર હીમાલયનું એક બાળક છે, એમ જે દંતકથામાં બોલાયું છે, તેમાં જરાએ શક લાગતો નથી. હીંયા એક મહાન સાધુને તેના ચેલા સાથ વસ્તો, આ લખનારે જોયો હતો. હીંયા તમામ શાંતી, તમામ ચુપકીદી, અને તમામ એકાંતતા ચોતરફ ફેલાઇ રહી હતી. એકાગ્રહ ચીતે માથું નીચું કરી જો જરા વીચાર કરીયે છીયે, તો આપણાં અંતરમાં ખુદરત કાંઇક નવીજ લાગણી પ્રગટ કરે છે.

આબુની મોસમ.

ગીરીનીવાસ કરનારાંઓએ ધ્યાંન રાખવું, કે આબુ ઉપર જઇ વસ્વા માટે, યા ત્યાંની એક ઉડતી મુલાકાત વટીક લેવા માટે, ઉતારાને લાયક કોઇ જગ્યા એકાએક મળતી નથી. એપ્રલથી જુન માસ સુધી આ ટેકડીની મોસંમ પુર બહારમાં ખીલી રહે છે. એટલાં માટે આબુ જનારાંઓને ડીસેમ્બર યા જાનેવારી માસથી મકાંન ભાડે લેવાની ગોઠવણો કરવા માટે દોડાદોડ કરવી પડે છે, કેમકે ઉન્હાળાની મોસંમમાં મોહોડે માગ્યાં ભાડાં આપવા છતાં, મકાંનો મળી શકતાં નથી.

ધી રજપુતાના હોટેલ

આબુની ટેકડી ઉપર રજપુતાના હોટેલને નામે પ્રસીદ્ધ થયલું એકજ હોટેલ છે. આ હોટેલ દીસાવાલા એક સાહસીક પારસી મી૦ હોરમસજી ફરામજીની માલેકી હેઠળ ચાલે છે. આ હોટેલની ઇમારતમાં હાલ

નવો સુધારો તેમજ નવો વધારો કરવામાં આવ્યો છે. મોસમના વખતમા આ હોટેલ, દર સાલ રજપુતાના અને તેની અતરાફમાં વસ્તા લશ્કરી તેમજ મુલ્કી યુરોપીયન અમલદારોથી ચીકાર ભરાઇ જાય છે, જેથી કોઇબી પારસી યા દેશીને આ હોટેલમાં માગ્યું દામ આપવા છતાં ઉતારો મળી શકતો નથી, પણ નવેમ્બર અને ડીસેમ્બર માસની ઠંડીની મોસમમાં શોખીન પારસીઓ, આબુની હવા ખાવાના શોખથી એક ઉડતી મુલાકાત લેઇ જાય છે, અને તે પ્રસંગે મજકુર હોટેલમાં ઉતારો મેલવી શકાય છે.

આબુની જોવા લાયક જગયાઓ અને બલીહારીની વીગત.

હવાના ફેરફાર અરથે આવેલાંઓને માટે, ફરવા હરવા માટે અનેક રળીઆમણી જગ્યાઓ આબુમાં આવેલી છે. આબુના ગીચ જંગલનો દેખાવ બેશક ડુબતાની નાખે એવો છે. આબુ મધે અનેક ખીણો, અને અનેક ખડકો જ્યાં ત્યાં આપણી નજરે પડે છે. એ સરવેમાં, ૧, સનસેટ પોંઇન્ટ, ૨, અપર પોંઇન્ટ, ૩, પાલનપુર પોંઇન્ટ અને આનંન્દ્રા પોંઇન્ટ, તથા ૪, બેલીસ વૉક વીગેરે જાણવા જોગ જગ્યાઓ આવેલી છે. જયાં નજર ફેરવશું, ત્યાં રોણકદાર ગ્રેનાઇટ પથ્થરના મોટા મોટા ખડકો, અને મોટાં મોટાં ગંજાવર ઝાડો નજર પડે છે. ઝાડપાનની પેદાયશમાં જાંબુલ, કેરી, વડ, પીપલ, બાંબુ વીગેરે નજર પડે છે. આબુના જંગલમાંથી મળતી અસંખ્ય કીમતી જડીબુટ્ટીની પીછાંન, ઉકમાઇ સાથ વૈદક વિષ્યામાં નોધાયલી જણાવવામા આવે છે. અને તેવી અસંખ્ય બુટ્ટીઓ, આબુના વનમાં મળી આવે છે. ફુલની પેદાયશ પણ વીશેશ માલમ પડે છે, અને સુગંધમાં પણ તે નામી ગણાય છે. જંગલી ગુલાબ મોસમમાં ખટકે ખટકે નજર પડે છે. ચંપા, કેટકી, કનેર, મોગરા અને ચંએલી વીગેરે ફુલોના ઝાડ સાધારણ ઉગે છે. પસુ-પંખીઓમાં કકુ, કોએલ, અને બુલબુલ સાધારણ રીતે નજર પડે છે.

ચોમાસાની આખેરીનો પ્રસંગ શરૂ થતાંજ, હવામાં તેમજ બાગ બગીચાના ઝાડપાન વચ્ચે, સુંદર રંગબેરંગીન પતંગીઆઓ ઉડતાં દેખાએ છે, અને ચોમાસાના બહારમા આગીઆ કીડાઓથી વંન જગલ, તેમજ રસ્તાઓ ઉભાઇ જાય છે. કાંઇ પણ સરાહાગાત વીના કહેવાઇ શકાશે, કે ચોમાસાની શરૂઆતમાં, તેમજ ચોમાસું પુરૂં થતાંજ, આબુની બલીહારી મનને મોહ પમાડનારી થઇ પડે છે. ચોતરફથી દીલખુશ કરનારા દેખાવો નજરે પડતા રહે છે. જ્યાં જ્યાં જોઇએ છીએ, ત્યાં ત્યાં લીલોતરીનો લીલાસ, અને ફુલોનો સુવાસ ઉભરાઇ જાએ છે. ખીણોમાંથી પાણીના નાંહનાં નાંહનાં ધોત વહેતા દેખાએ છે તમામ ખુદરત તેના પુર બાહારમાં ખીલેલી નજરે પડે છે.

નખી તલાવ, યાને રૂશીએ પોતાના નખ વડે કોટરેલો તલાવ.

આખાં આબુમાં સરવેથી દીલખુશ અને સહેલ કરવા લાયક સુંદર દેખાવવાલી જગ્યા, તે બુલંદ પાહાડોની વચ્ચે આવેલા નખી તલાવ, યાને નખી સરોવરને નામે જણાયલી જગ્યા છે. આ તલાવ જે '*Nakhi Lake*' ને નામે જાણીતો છે, તેની સાથે પણ એક રમુજી દંતકથા જોડાયલી છે. આ સરોવર લગભગ પોણો માઇલ લાંબો અને પા માઇલ પોહોળો દેખાએ છે. આબુમાં ચાલતી દંત-કથા પ્રમાણે આ તલાવ એક રૂશીએ પોતાના નખો વડે ખોદેલો કહેવાય છે. એ તલાવની બાજુએ બાંધેલી રળીઆમણી સડક ઉપર સમી સાંજની તેમજ બામદાદની સહેલગાહા, સાજાં થયલાં બીમારોના મનને રાહાત અને મોજ આપે એવી દીલચસ્પ થઇ પડે છે.

આબુના હવા પાણીની હકીકત.

આબુની ગરમી ઓછામાં ઓછી ૭૦ ડીગ્રી ગણાએ છે. ઉન્હાળામાં વધતામાં વધતી ગરમી, (છાંયડામાં) ૯૮ ડીગ્રી રહે છે; પણ એટલી

બધી ગરમી તો કોઇજ વખત પડે છે. સામાન્ય રીતે વધતામાં વધતી ગરમી ઉન્હાળામાં ૯૨ ડીગ્રીથી વધારે કવચીતજ પડે છે.

શીયાળામાં રાત્રે ઘરની બાહાર રકાબીમાં પાંણીને જો મુકી રાખ્યે, તો સહવારના તે બંધાઇ ગયલું જણાય છે, અને રાત્રે રસ્તાઓ ઉપર બંધાઇ ગયલું ઝાંકલ સહવારના માલમ પડે છે.

વરસાદ આખાં વરશમાં વધતામાં વધતો ૬૪ થી ૭૦ ઇન્ચ જેટલો પડે છે. આગસ્ટ માસમાં આખી ટેકડી દીવસોના દીવસો સુધી જાણે વાદલાંમાં વીટલાઇ ગયલી જણાય છે. પણ એથી તંદરોસ્તીને નુકસાંન થવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો રહે છે. એવે પ્રસંગે ફકત પેહડવા ઓઢવાના કપડાં, અને સુવાના બીછાનાને સુકી હાલતમાં રાખવાની ઘણીજ સંભાલ રાખવાની જરૂર રહે છે. **ઉન્હાળો** બેશક ગરમ રહે છે, પણ નીચાણમાં આવેલાં રેતીના વનમાં પડતી ગરમી, તથા ગુજરાત અને રજપુતાના માહેલા મુલકોમાં પડતા તાપ સાથ સરખાવતાં, આબુની ઉન્હાળાની ગરમી ઘણીજ ઓછી ગણાય છે. ઉન્હાળામાં ગરમી છતાં. વચ્ચે વચ્ચે જે પવનની લેહેરીઓ ફુંકતી રહે છે, તે બેશક મનને તાજગી આપે એવી હોય છે. એવે પ્રસંગે આબુની હવા ઘણીજ દીલખુશ અને સ્થીતીસ્થાપક બને છે, દીવસના કરતાં રાત્રે ઠંડો દીલખુશ પવંન નીકળે છે, જેથી તન સાથ મનને પુષ્ટી મળતી રહે છે.

કેવાં દરદીઓને આબુની હવા માફક આવે છે.

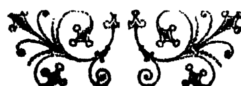
જેમ હીમાલય પરવતની અતરાફમાં આવેલાં મથકો ખાતે બને છે, તેમ આબુમાં પેટના મરજો, (ડાયરીયા, ડીસૅનત્રી વીગેરે) તેમજ છાતીના દરદો જવલેજ થાય છે. ડા૦ મુરના કેહા પ્રમાણે અકટોબરની અધવચથી તે વરશની આખરી સુધી, આબુની હવા 'મેલેરીયસ' બને છે. આવી રીતે આબુની આબો હવા જે 'મેલેરીયસ'

બને છે, તે આસપાસની પાહાડી પથરવાલી જગ્યાઓમાં આવેલા મોટ ખાડાઓ અંદર વરસાદનું પાંણી એકઠું થઇ રેહવાના સબબને લીધે ગણાય છે. એટલાં માટે જેઓ કોઇબી પ્રકારની તાપમાંથી સાજાં થઇ ઉઠયાં હોય, યા તો કોઇબી પ્રકારની તાપથી હેરાંન થતાં હોય, તેઓએ ઉપલી મુદ્દત દરમ્યાંન કદીબી હવાના ફેરફાર માટે આબુ જઇ વસવું નહી. એ મુદ્દત શીવાય, બીજે કોઇબી પ્રસંગ બીમારોને ફાયદાકારક થઇ પડે છે. જેઓને, સુકી, અને પુષ્ટીકારક હવાની જરૂર હોય, અને જેઓને સખત પ્રકારની ઠંડી માફક આવતી નહી હોય, તેઓને આબુની હવાથી બેશક મોટો લાભ થાય છે. સુકી અને પુષ્ટીકારક હવા (*Dry and Tonic Climate*) ક્યાં ક્યાં દરદો ઉપર ફાયદો કરે છે, તે માટે જુવો દીરઘાયુષી દસ્તાવેજ.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.



પત્ર ૩૩ મું.

કેશ્મીર.



મારા પ્રીય મીત્ર

જેમ વેલાતનું વેનીસ દુનીયામાં તેની અજાએબ જેવી રચના માટે વખણાઇ રેહું છે, તેમ હીંન્દુસ્થાંનમાનું વેનીસ,–કેશ્મીર–પણુ તેવીજ પ્રખ્યાતી વેલાત તરફ મેળવી ચુકેલું કહેવાય છે.

આ નાહનું પુસ્તક કાંઇ કેશ્મીરની તવારીખ, યા કેશ્મીરની તમામ હકીકત રજુ કરવા માટે લખ્યું નથી, એટલે આ જગ્યે એ મુલકની બારીક તપાસ લેવાઇ શકાય એમ નથી; પણુ આબો હવાના બાબમાં જાણવા જોગી ખબરો જોઇએ તેટલીજ અતરે રજુ કરી, તે ઉપર સંતોશ પકડીશ.

કેશમીરની બારમાસની રૂતુઓ અને તેની હવાને લગતી હકીકત.

કેશ્મીરની વખણાયલી ખીણુની સરેરાસ ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી સુમારે ૭ હજાર ફીટ કહેવાય છે. શ્રીનગર, જે કેશ્મીરની રાજધાની લેખાય છે, તેની ઉંચાઇ ૫,૨૫૦ ફીટ ગણાય છે. એટલું છતાં કેશ્મીરની જે હકીકત આપણી સનમુખ રજુ થાય છે, તે ઉપરથી એવું અનુમાન થઇ શકે છે, કે ત્યાંની હવામાં ભીનાસ યાને સરદી વધારે પ્રમાણુમાં હોય છે. દરીઆની સપાતીથી જે ઉંચાઇએ કેશ્મીર આવેલું છે, તે ઉંચાઇને સબબે, એટલીજ ઉંચાઇએ, અને એટલાંજ અક્ષાંસ (*Latitude*) ઉપર આવેલી બીજી જગ્યાઓ કરતાં કેશ્મીરની આબો હવા, વધારે સારાં પ્રમાણુમાં સમધાત

રહે છે. વસંત ૠતુના બહારમાં, એટલે મારચ, એપ્રલ, અને મે માસની ૠતુમાં કેશ્મીરમા ઠંડી વ્યાપી રહે છે, અને અવારનવાર વરસાદના ઝાપતાં પણ પડે છે. ઉન્હાળાની મોસમ, મે માસની અધવચથી શરૂ થાય છે, અને તે પ્રસંગે ગરમી જોકે પડે છે, પણ તે ગરમી સહેવાય એવી, અને મનખુશ હોય છે. જુલાઇ અને આગસ્ટ માસમાં થોડાં ઘણાં વરસાદના ઝાપતાં પડવા માંડે છે. અકટોબર માસમાં પાહાડો ઉપર બરફ પડવા માંડે છે, જેથી દીવસના કરતાં રાતો વધારે ઠંડી પસાર થાય છે. નવેમ્બરમાં ધુંમસ અને કડાં પડવાં શરૂ થાય છે, અને ડીસેમ્બરની આખેરી સુધીમાં આખી ખીણમાં એટલું બધું તો બરફ પડે છે, કે અંદર બે મહીના સુધી કાંઇ પણ નજરે પડતું રહે છે. શીયાળામાં વારે ઘડીએ ધુંમસ પડતો રહે છે. જુલાઇ અને આગસ્ટ માસમાં ગરમી પડવા માંડે છે, અને કોઇક વાર જો કે છાયામાં ૯૮ ડીગ્રી જેટલી ગરમી મપાય છે, પણ ઘણું કરી સરેરાસ ૮૯ ડીગ્રીથી કોઇજ વાર પારો વધારે ચહડે છે. એટલાં માટે, આ બે માસ, આખાં વરશમાં કેશ્મીર મધે તબીયતને ઘણાજ નુકસાન કરનારા કહેવાય છે, અને એજ કારણને લીધે, પોલીટીકલ રેસીડંનટ કેશ્મીરમાંથી નીકળી જઇ ગુલમરગ તરફ જઇ વસે છે.

ગુલમરગ.

એ ગુલમરગ લીલોતરીથી ભરપુર તરોતાજગીવાલું એક સુંદર મેદાન છે, જે શ્રીનગરથી સુમારે ૩૦ માઇલને છેટે, આંઠ હજાર ફીટની ઉંચાઇએ આવેલું છે, જ્યાં સેહલાનીઓ તંબુઓ મારી રહે છે. હીયાંની હવા જો કે પુષ્ટીકારક અને ઠંડી રહે છે, પણ તેમાં થોડો ઘણો ભીનાસ યાને સરદી રહેતી કહેવાય છે. બીજી ટેકડીવાલાં મઠકો કરતાં, ગુલમર્ગના રસ્તા સીધા સપાટ અને લીલોતરીવાલા છે, તથા અનેક જાતના રંગબેરંગી ફુલો જીવને ખુશ કરે એવાં નજરે પડે છે.

'ચશ્મે-શાહી'.

ખુદ શ્રીનગરની હાલત તેમજ શ્રીનગરની આબો હવા ઘણીજ ખરાબ કહેવાય છે. શેહરમા સુખશાંતીના નીયમ જેવું ઝાજું દેખાતું નથી. મોહોલ્લાઓ ઘણાજ ગલીચ હાલતમાં નજરે પડે છે. પણ એટલુ છતાં જે ભાગ ઇંગ્રેજોથી વસાયલો છે, તે ઘણોજ ઉતંમ પ્રકારનો અને સારી સુખાકારીવાલો છે. સુખશાંતીના નીયમો અમલમાં મુકવા એક ખાસ પુલીસ અને ઝાડુબરદારોની ટુકડી, એ કામ માટે ત્યાં રાખવામાં આવી છે. નોકર નફરોના વપરાસ થકી જોઇતી સંધાસો માટે ખાસ એલાહેદી જગ્યા કરવામાં આવી છે, અને એ જગ્યાને હંમેશાં સાફ સફાઇદાર રાખવા માટે ખાસ તપાસ રાખવામાં આવે છે.

શેહરના લોકોને જોઇતાં સંધાસ માટે જે રીત આખત્યાર કરવામાં આવી છે, તે એવી તો વાંધા ભરી છે, કે તેથી આખી જેલમ નદીનું પાણી બીલકુલ ધાસ્તીભરી રીતે ખરાબ થતું રહે છે. એટલું છતાં લોકો, નજદીકમાં આવેલાં નહેર-નાળાંમાંથી પાણીનો ઉપયોગ કરે છે. સોજું પીવાનું પાંણી મેળવવા માટે, 'ચશ્મે-શાહી' જે ટેકડીથી લગભાગ દોઢેક માઇલને છેટે આવેલું છે, ત્યાંથી ખાસ મંગાવવું પડે છે.

કેશમીરમાં ઉગતાં ફળ ફુલ અને ઝાડપાનની વીગત.

કેશ્મીરમાં ઉગતાં ઝાડપાંનમા મુખ્ય કરી, સીદાર, (દેવદાર) પાંઇન, પોપ્લર, મેપલ અને હોથાર્ન નામે જાણીતાં ઝાડો ઉગે છે.

ફળફળાદીમા સેબ, પેર, પીચ, જરદાલુ, આલુ, તરબુચ, કાકડી વીગેરે બીજાં અનેક ઉગે છે.

ફુલોમાં ગુલાબનો તો પાર હોતો નથી. એ ઉપરાંત હીંયાંની હવા અને જમીન, વેલાતમાં ઉગતાં જાતજાતનાં ફુલોને અનુસરતી હોવાથી, અનેક વેલાયતી ફુલો હીંયાં ઉગેલાં નજર પડે છે.

કીયાં દરદવાલાંઓને કેશ્મીરની હવા માફક આવતી નથી.

કેશ્મીરની આબો હવા અને બીજી સઘળી બાબદો ગમે એવી વખાણવા લાયક હોવા છતાં, પીવાનું પાંણી 'નીરમળ અને સોજુ' મેળવવા માટે ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. ધારવા મેલે એજ કારણને લીધે, હીંયા પેટના મરજની ફરીયાદ કોઇ વાર વીશેષ થતી જણાય છે. એટલાં માટે પેટના મરજવાલાં દરદીઓને, તેમજ લીવરની બીમારીવાલાંઓને, કેશ્મીરની હવા માટે ભલાંમણ થઇ શકતી નથી, કેમકે તેવાંઓને એ હવાથી ફાયદો થાય કે નહી, એ શકમંદ સવાલ ગણાય છે. એટલું તો કેહા વીના ચાલતું નથી, કે જેઓ તબીયતના સુધારા અરથે કેશ્મીર જવા ચાહતાં હોય, તેઓએ કદીબી શ્રીનગરમાં તો રહેવુંજ નહી. કેમકે ત્યાંની હવામાં સરદીનું પ્રમાણ વધારે હોવાને લીધે, તબીયતની ઉપર સારી અસર થતી નથી.

મે માસથી સપટેમ્બર સુધી ચાર મહીના જો કેશ્મીરમાં વસ્વાટ કરવાની તજવીજ કીધી હોય, (અલબતાં જુલાઇથી આગસ્ટ શ્રીનગરમાં નહી વસવું, એ વાત ધ્યાંનમાં રાખવી.) તો તેમ કીધાથી તબીયતના બાબમાં તંદરોસ્ત આદમીને મોટો લાભ મળી શકે. પણ તુરતના સાજાં થએલાઓને, તેમજ એકાદ જુની બીમારીવાલાંઓને એવી ભલામણ કદીબી થઇ શકે નહી. તેમજ આ વાતબી ધ્યાંનમાં રાખવી, કે ન્હાંના બચ્ચાંઓને પણ ત્યાં લેઇ જવાં નહી, કેમકે પેટની એકાદ પીડાકારી તેમને લાગુ પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે. આ પીડાકારી મોટે ભાગે ત્યાં વેચાતાં દુધને આભારી હોય છે, કેમકે દુધાલાં ઢોરને જે ખોરાક આપવામાં આવે છે, તે ઘણોજ હલકા પ્રકારનો, અને ખરાબ હોય છે, તેમજ દુધમાં જે પાંણી ભેળવામાં આવે છે, તે જેલમ નદીનું ગદલુ અને મલીનતાવાલું ખરાબ પાણી હોય છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૪ મું.

ડેલ્હાઉસી.



મારા સહેલાંણી મીત્ર —

નબળી તબીયત અને તંદરોસ્તીને લાભકારક થઇ પડે, એવાં અનેક હવાવાલાં મથકો આપણા દેશમાં જે પડેલાં છે, તે માહેલું એક જાણીતું, આ પત્રને મથાલે આપેલાં નામવાલું, 'ડેલ્હાઉસી'ના નામે જણાયલું મથક છે. કમનસીબે આ દીલખુશ ટેકડી મુંબઇથી એટલે લાંબે છેટે આવેલી છે, કે મુંબઇગિરાંઓ તેનો લાભ જેવો જોઇએ તેવો લેઇ શકતાં નથી.

ડેલ્હાઉસી એ એક પેહલી પંકતીનું, આબો હવાવાલું મથક છે. દરીઆની સપાતીથી લગભગ ૭,૭૦૦ ફીટની ઉંચાઇએ ડેલ્હાઉસી આવેલું છે. એની ત્રણે ટેકડીઓ સુંદર જંગલોથી ઘેરાઇ ગએલી છે. સીમલા અને મસુરી કરતાં ડેલ્હાઉસીમાં શીયાળાની ઠંડી ઘણીજ ઓછી રહે છે.

ડેલ્હાઉસીની અતરાફમાં, ગંધકના અને ગરમ પાણીના ઝરા આવેલા છે. આખાં વરશમાં ૪૫ થી ૭૫ ઇંચ વરસાદનું પાંણી સરેરાસ પડતું મપાય છે, પણ કોઇ વખત ૧૧૯ ઇંચ સુધી પણ વરસાદ પડે છે. ચોમાસામાં વાદલાં કે ધુંમસ જેવું ઝાજું હોતું નથી, તેમજ જમીનના બંધારણની ખુબીને લીધે, ગમે એટલો વરસાદ પડયા છતાં, તુરતજ રસ્તા સુકાઇ ગએલા દેખાય છે. જુન માસમાં છાંયડામાં વધતાંમાં વધતી ગરમી ૮૯ ડીગ્રી જેટલી ગણાય છે, અને ડીસેંમ્બર માસમાં તે ઓછામાં ઓછી ૨૮ ડીગ્રી મપાય છે. હીંયા સુખશાંતીના નીયમો

ઘણીજ સરસ રીતે અમલમાં મુકાયલા જણાય છે. 'ઞાંન કુંડ' નામની ટેકડી ઉપર આવેલા એક ઝરામાંથી, નહેર મારફતે, પુરતા જથ્થામાં પાંણી મળી શકે છે. ડેલ્હાઉસી એક ઘણીજ મનોહર ટેકડી ગણાય છે. ગુરધન-નીડલ-રૉકને નામે જણાયલી જગ્યા, બેશક ઘણીજ જોવા જોગ છે. હીયાં શીયાળામાં જેમ ઘણી ટંડી પડતી નથી, તેમ ઉન્હાળામાં ગરમી પણ ઘણીજ નરમ પડે છે. હીંયાની હવા પુષ્ટીકારક, અને દીલખુશ છે, અને ખાસ કરી બચ્ચાંઓને તે વધારે માફક આવતી રહે છે. તાપની બીમારીમાંથી સાજાં થયલાં દરદીઓને, નબળાં પડી ગએલાંઓને, તેમજ કામકાજના બોજાથી ખખડી ગયલાં-ઓને ડેલ્હાઉસીની હવા આશીસ સમાન ગણાય છે. મુશ્કેલી ફકત એટલીજ છે, કે મુંબઇથી તે ઘણે છેટે આવેલું છે.

લા૦ દુવાગીર.
* * *
L. R. C. P. & S.



પત્ર ૩૫ મું.

ડારજીલીંગ.



(નજરનોંધ.)

મારા પ્રેમાળ મીત્ર [redacted]

ડારજીલીંગ ! ડારજીલીંગ ! ડારજીલીંગ !

ઘણીક મનપસંદ, દીલ બહેલાવનારી, અને મનહરણ કરનાર આબો હવાવાલી જગ્યાઓ આ લખનારે હીન્દુસ્થાંનમાં જોઇ છે, પણ તે સરવેમાં ડારજીલીંગની દીલદારીએ જે છાપ આ લખનારનાં મન ઉપર મારેલો છે, તે કદીબી ભુલાએ એમ નથી.

કલકતાથી ડારજીલીંગનો અજાએબ રસ્તો.

કલકત્તાનાં સીલદાહ સ્ટેશનથી આસરે ૪૦૦ માઇલને છેટે, ડારજીલીંગનું મથક આવેલું છે. કલકત્તાના નોર્થ-બેંગાલ-સ્ટેટ રેલવેના સીલદાહ સ્ટેશન ઉપરથી ઉપડી, ગંગા નદીને કીનારે આવેલું 'ડમુકડીયા ઘાટ'ના સ્ટેશન ઉપર ઉતરી, એક સુંદર ન્હાંની સ્ટીમરમાં બેસી, ગંગા નદી ઓળંગીને સાંમેના કીનારા ઉપર ઉતરવું પડે છે. ખાવા પીવાની સઘળી ગોઠવણ આ સ્ટીમર ઉપર મોજુદ હોય છે, અને ઉતારૂઓને કોઇબી પ્રકારની અડચણ પડતી નથી. આ દરીઆઇ સફર લગભગ એક કલાક સુધી ચાલુ રહે છે. નદીને કીનારે સ્ટીમર જઇ પુગતાંજ, ત્રણ-ફુટના ગેજ ઉપર બાંધેલી એક બીજી રેલવેમાં મુસાફરોને ગોઠવાઇ જવું પડે છે, અને આ ગાડીમાં આખી રાત મુસાફરી કીધા પછી, સહવાર પડતાંજ હીમાલય પર્વતની તળેટી આગળ આવેલાં 'સીલીગુરી'

નામના સ્ટેશન ઉપર ઉતરી, ત્યાં મનમાનતી રીતે નાસ્તો કરી લીધા બાદ, બે ફુટના ગેજ ઉપર બંધાયલી 'હીમાલ્યન-ડારજીલીંગ રેલવે, નામની 'બાબા ગાડી'માં ડારજીલીંગ જવા માટે બેસવું પડે છે.

આ રેલ ગાડીમાં બેસી હીમાલ્ય પરવતના ચઢાંણ ઉપર જે મુસાફરી કરવી પડે છે, તે બેશક દુનીયામાં થતી મહાંન મુસાફરીઓ માહેલી એક ગણાય છે. આ રેલવેના પાટા એવા તો વાંકદાર વળાણમાં પાહાડી રસ્તા ઉપર ગોઠવેલા છે, કે જાણે એક સાપ પેચદાર વળાણ લઇ રસ્તા ઉપર દોડતો હોય, એમ દેખાય છે. આ વળાણની ખુબી અને ડારજી-લીંગ રેલવેની પાહાડી મુસાફરી, આજના જમાનામાં ઇજનેરી કળાની અદભુત શકતીનો આપણને ખ્યાલ આપે છે. કેટલેક ઠેકાણે તો આ 'બાબા રેલ,' ભયંકાર ઉંડી ખીણ અને ખોહની કીનારી ઉપરથી વળાણ લેઇ આગળ વધે છે, અને કેટલેક ઠેકાણે તો ઇંગ્રેજી આઠના આંકડા 8 પ્રમાણે વળાણ લેઇ, તે હીમાલ્ય પરવતની છાતી ઉપર ચહડે છે. આ મુસાફરીની પુરેપુરી હકીકત આ પ્રસંગે લંબાવી શકાય એમ નથી. પણ આખી મુસાફરી ગીચ પાહાડી જંગલમાં કરવી પડે છે, અને અવારનવાર ચાહાના બગીચા, મુસાફરોની નજરે ખદકે ખદકે પડતા રહે છે.

હીમાલ્ય પરવતના મથકો ઉપર સહાસીક પારસીઓ

હીમાલ્ય પરવતની આ પહાડી મુસાફરી પુરી કરી ડારજીલીંગના સ્ટેશન ઉપર જઇ પુગ્યે છીએ. આ આખી રેલવે લાંઇન ઉપરના સઘળાં સ્ટેશન ઉપર, ખાનપાનના કંત્રાકટ કલકતાવાલા એક સહાસીક પારસી ગ્રહસ્થ, ડી. સોરાબજીની કુાં૦ ને હસ્તક છે, જેઓ પોતાના તાબા હેઠળ ચાલતાં સઘળાં સ્ટેશનોના રીફ્રેશમેંટ રૂમનો કારોબાર ચલાવવા માટે, પોતાની કોમના જવાંનોને નોકરી ઉપર લગાડયાથી, હીમાલ્ય પરવતની આ મુસાફરી દરમ્યાન પારસી

બીરાદરોના દરશન આ લખનારને થયા કરતાં હતાં. મી૦ દીનશાહ સોરાબજી પોતે બહુ લાયકીવાલા અને એવા તો સાલેસ અને સાદા સ્વભાવના ગ્રહસ્થ આ લખનારને માલમ પડયા છે, કે તેમની મુલકાતથી રાહત સાથ દીલ ખુશ થયું હતું. આ અદના સેવકની આખી મુસાફરી દરમ્યાન એઓની પરોણાગત માટે બેશક એઓનો મારે ઉપકાર માનવો ઘટે છે.

ડારજીલીંગના જાણીતાં હોટલ.

ડારજીલીંગ, બંગાલ ઇલાકાનું પહેલાં નંબરનું 'સેનીટેરીયમ' ગણાએ છે. આ આખુ શહેર, પાહાડની કીનારી ઉપર વસાયલું છે. યુરોપ્યનોનાં અનેક મકાનો અને સુંદર રળીઆમણી ઇમારતોની હાર-અલંગાર લાગી છે. હીંયા ન્હાના ન્હાના 'વીલા' પણ ઘણા બંધાયલા છે, અને તે સઘળા મોસમમાં મોટે ભાડે અપાય છે. દરેક ઇમારતનાં છાપરાં, ગાલવેનાઇઝ લોખંડના પત્રાંના હોવાથી તડકામાં જાંણે રૂપાની થાળ ચમકતી હોય, એવાં દુરથી લાગે છે. ઉન્હાળાની મોસમ, બંગાલ ઇલાકાનો લેફટેન્ટ ગવરનર, મોટે ભાગે ડારજીલીંગમાં ગુજારે છે. ડારજીલીંગમા કેટલાંક હોટેલો પણ છે. હીંયા રોયલ હોટેલને નામે જણાયલું હોટેલ, એક સહાસીક પારસી મી૦ ધનજીશાહ બીલીમોરીઆની માલેકી હેઠળ ચાલે છે, અને પારસી મુસાફરો આ હોટેલનો મોટે ભાગે લાભ લેય છે. આ સાલ (૧૯૧૨) થી કલકતાના જાણીતા વેપારી પારસી ભાઇ જમશેદજી ફરાંમજી માદને ડારજીલીંગમાં બાંધેલી પોતાની આલીશાંન ઇમારતમાં એક નવું હોટેલ—સેંત્રલ હોટેલ—કહાડયું છે.

ડારજીલીંગની આબો હવા.

ડારજીલીંગની સરેરાસ ઉંચાઇ દરીઆની સપાટીથી, ૭૧૬૯ ફીટ મપાયલી છે. હીયાં વરસાદ સરેરાસ ૧૨૦ ઇન્ચ પડે છે.

કેાઇ કેાઇ વરશે વરસાદ ૧૫૦ ઇન્ચ સુધી પડે છે. વરસાદ કાંઇ ચાલુ પડયા કરતેા નથી, પણ વચમાં કેટલાક દીવસેા સુધી ખાંચેા પણ ખાઇ જાય છે. ડારજીલીંગની જમીનનું કુદરતી બંધારણ એવું છે, કે મેાટામાં મેાટેા વરસાદ પડયા પછી, જમીન તુરતજ સુકાઇ ગએલી હેાય, તેવી સુકી થઇ જાય છે. તેાપણ હવામાં ભીનાસનુ પ્રમાણ વીશેશ રહે છે, અને ખાસ કરી ચેામાસામાં જયારે ધુંમસ પડે છે, ત્યારે સરદીનું જોર હવામાં વધારે રહે છે.

ડારજીલીંગમાં વસ્તી જુદી જુદી જાતના લેાકેાનુ વર્ણન.

જુલાઇ માસમાં વધતામાં વધતી 'ટેમ્પરેચર' ૭૦, ડીગ્રી મપાએ છે. મે માસમા ૬૦ ડીગ્રી, અને ડીસેંમ્બરમાં ૫૨ ડીગ્રી જેટલી ટેમ્પરેચર મપાએ છે. એજ માસમાં એાછામાં એાછી, ૫૯, ૫૧, ૩૯ ડીગ્રી, અનુક્રમે જણાય છે. સુખશાંતીના નીયમેાની-ગટર વીગેરેની-ગેાઠવણેા-પણ કેાઇ કેાઇ ઠેકાણે તારીફ લાયક રીતે કીધેલી જણાય છે. અગાઉ પાણીની ઘણી તાંણ હતી, પણ હાલમાં મેાટા જફામાં જેટલું જેાઇએ તેટલું સેાજું પાણી મળી શકે છે. એ ગેાઠવણેા પાઇપ મારફતે કરવામાં આવી છે. હીયાં વેલાતી વનસ્પતી મેાટે ભાગે સારા જફામાં ઉગે છે. દર રવીવારે બજાર ભરાય છે. એ વખતનેા દેખાવ ઘણેાજ જેાવા લાયક થઇ પડે છે. એ વખતે ભુતીયા, પાહારીયા, લેપચા, નેપાલીસ અને સીયામીસ વીગેરે જાત જાતના લેાકેા ભેગાં મળે છે.

તેઓના ચહેરા મંગેાલીઅન લેાકેાના જેવા ચપટા અને પેાહેાળા, અને તેમની આંખેા મેાટી હેાય છે. તેમના ગાલના હીચાં બાહાર નીકળી આવેલાં દીસે છે. કદમાં તેઓ સવાપાંચથી સાડાપાંચ ફીટ જેટલા કદાવર અને ઉંચા, તથા પહેાળી છાતીવાલાં હેાય છે. તેમના પગનાં ટેટાં કઠણું અને અસાધારણ ભરેલાં દેખાય છે. મરદેાના ચહેરા ઉપર બાલની કાંઇ પણ નીશાંણી જણાતી નથી. તેમની સ્ત્રીઓ

પણ કદમાં મરદોનો જેવી મરદાંના દેખાય છે, અને તેઓ પોતાના માથાંના બાલના બે ચોટલા (pig tails) વણી પીઠ પાછલ લટકતા રાખે છે. મરદોના જેવીજ તેઓ બળમાં બળવંત હોય છે, અને મરદોના જેટલોજ ભાર, તેઓ પોતાની પીઠ ઉપર કે માથાં ઉપર આસાનીથી ઉંચકી શકે છે. મરદો તેમજ ઓરતો, કદમાં તેમજ પહેરવેસમાં અને ઘાટઘટમમાં એકબીજાને એટલાં બધાં તો મળતાં આવે છે, કે પરદેશીઓ એક ઓરતને મરદ તરીકે, યા એક મરદને ઓરત તરીકે ઓળખવાની હંમેશાં ભુલ કરે છે, પણ તેઓ ફક્ત પોતાના બાલની ચોટલીઓથીજ પીછાની શકાય છે.

ભુતીયા અને લેપછા સ્ત્રીઓની રીતભાત.

હીંયાંના બાળકો, તેમજ મરદો અને ઓરતો, પોતાની જીંદગીમાં એકજ વખત અંઘોળ કરતાં હોય, એમ મુસાફરોને લાગે છે. બાળકોના પગ જયારે ઘણાજ ગંદા અને કદીબી નહી ધોયલા જેવા દેખાય છે, ત્યારે શું ન્હાંના કે મોટાં સઘળાંઓના ગાલ ઉપર બે ગોલાબના ફુલ જાણે ઉગી નીકળ્યાં હોય, યા તો તેઓના ગાલો ગુલાબી રંગથી રંગેલા હોય, એવા લાલમલાલ દેખાય છે. બાજે બાજે સ્ત્રીઓ દેખાવલી અને ઘટમારી હોય છે. કોઇબી સ્ત્રી નીતી અને અનીતી વચ્ચે શું ફરક હોય છે, તે જવલેજ સમજે છે. ઉત્તર તરફ હીમાલ્ય પર્વતોની હારમાળા નજરે પડે છે, જેમાં **કીનચીનજીંગા અને માંઉન્ટ એવરેસ્ટ** મુસાફરોનુ ધ્યાંન ખેંચી રહે છે. કીનચીંગજીંગાની ઉંચાઇ ૨૮૧૦૦ ફીટની ગણાઇ છે. માંઉન્ટ એવરેસ્ટની ઉચાઇ ૨૯,૦૦૦ ફીટ લેખાઇ છે.

ડારજીલીંગના ચોમાસાંની હકીકત.

જુન માસમાં ચોમાસાંની શરૂઆત થાય છે, અને સપટેમ્બર સુધી હવામાં ફેરફાર થતો રહે છે. હીંયાં તુફાન જવલેજ થાય છે. મારચથી મે માસ સુધી ડારજીલીંગની હવા, વેલાત જેવી બની રહે છે. મેગા

અક્ટોબર સુધી વરસાદ વરસે છે. એ વરસાદ કાંઇ મોટો તેમજ જોરમાં વરસતો નથી, પણ ધીમો અને ચાલુ વરસતો રહે છે, અને તે વખતે પડતા ધુંમસ અને સરદીથી બચવા માટે, જો સાધારણ ઇલાજો લીધા હોય, અને શરીર તથા પેહેરવાના કપડાં અને સુવાના બીછાનાને સુકાં રાખવાની તાકીદ રાખી હોય, તો તેથી કાંઇ જાણવા જોગ નુકસાન થતું નથી.

અકટોબરથી ફેબ્રુઆરી સુધીની મોસમ ઘણીજ દીલખુશ, સુરજથી પ્રકાશની, અને તંનને રાહત આપે એવી બને છે. રાતો ઠંડી પસાર થાય છે. કોઇ કોઇ વખત ઠાર પડે છે. શીયાળામાં બરફ પડે છે: પણ સીમલા જેટલું બરફ ડારજીલીંગમાં પડતું નથી. કોઇબી રીતે જોતાં શીયાળો ડારજીલીંગમાં નહીં સહેવાય એટલો કડક હોતો નથી.

ડારજીલીંગની હવા કેવાં દરદીઓને માફક આવે છે. મુસાફરોને ચેતવણી.

હવાના ફેરફાર માટે, નીચેથી આવેલાં નબળી દેહવાલાં ભુલકાંઓને, હીયાંની હવા ઘણીજ વખાણવા જેવી રીતે માફક આવે છે, અને ચોમાસાંમાં પણ તેઓ લાલ ચણોઠી જેવાં સુર્ખ અને આસુદાં બને છે. બચ્ચાંઓને લાગુ પડતાં દરદોનું હીયાં નામ નીશાંણ જણાતું નથી. મોટાં માણુસને લાગુ પડેલાં કેટલાંક દરદો પણ હીયાંની આબોહવાથી સાજાં નથાય છે. મેલેરીયા તાવ આ ટેકડી ઉપર જણાતી નથી. તાવના દરદીઓ હીયાંની હવાના પ્રતાપે જલદી સાજાં થઇ જાય છે. સરદીના કારણે જે જે દરદો આદમીઓને લાગુ પડે છે, તે હીયાં ઘણુાજ જવલે માલમ પડે છે. ડાયરીયા, હીયાં સાધારણ નથી. આદમીઓને સલખમ, સરદી અને ખાંસી જો કે શીયાળામાં કોઇ કોઇ વાર તેમની બેદરકારીથી લાગુ પડે છે, પણ

તેમાંથી કોઇબી જાતનું ગંભીર પ્રકારનું છાતીનું દરદ લાગુ પડવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. હાફ્ણનું દરદ, માથાંનું દરદ, તેમજ હાર્ટના દરદવાલાંઓને હીયાંની હવાથી ફાયદો થવાનો સંભવ હોતો નથી. નાજુક અને નબળી દેહવાલાંઓ, જેઓ ઠંડીની મોસમમાં ડારજીલીંગ જવા ચાહતાં હોય, તેઓને ચેતવણી આપવા માટે આ તકે લખવું પડે છે, કે તેઓએ એકદમ પેહલાં ડારજીલીંગ જવું નહીં, પણ ડારજીલીંગની હેઠળ આવેલાં કરશ્યોંગ નામના સ્ટેશન ઉપર પહેલાં ઉતરી. થોડા દીવસ ત્યાંજ રહેવું, અને ત્યાર બાદ તેઓએ ડારજીલીંગ જઇ વસ્વું.

ડારજીલીંગમાં નજરનોંધ લેવા લાયક ઘણીજ બાબદો મળી આવે છે. ખાસ કરી ચાહાના ખેતરોની ભેટ લેવાની સેહલાણીઓને ભલામણ થઇ શકે છે. હીયાંના લોક જેવા દેખાવમાં ક્રુર અને વીક્રાળ લાગે છે, તેવાં તેઓ કામે ક્રુર કે વીક્રાળ હોતા નથી. પહેલી નજરે જોતાં, મુંબઇના લોકો તેમને ખવીસ જેવાં ધાતકી ગણે, પણ તેમની ખુબી અને ખાસીઅતનો અનુભવ લીધા પછી, તેઓને માટે બાંધેલા વીચાર ફેરવવા પડે છે. દરેક માણસ પોતાની કમરમાં એકાદ લાંબો જંબીઓ કે બરછી યા છુરી ઘાલીને ફરે છે, અને તેનો દેખાવ જોતાં અંજાણાંઓ હેબતી જાય છે, કે તેઓ કોઇ લુટારા કે ખુની હશે; પણ તેઓ કદીબી ટંટો કે ફેસાદ કરતા નથી. દરેક સ્ત્રીના આંગ ઉપર, તેણીની ગુન્જાસના પ્રમાણમાં સુંના રૂપાના દાગીના લાધેલા જણાય છે, પણ કોઇબી લુટાવાની કે ચોરાવાની ફરીયાદ કરતું નથી. સ્ત્રીઓ સ્વભાવે હસમુખી અને ખવાસે અતી ભલી માલમ પડે છે. તેઓ મશ્કરી કે મજાકમાં કાંઇબી અપમાન માની લેતી નથી. ભુતીયા અને લેપછા સ્ત્રીઓની સંસાર રીતી નીતી વીચીત્ર અને જાણવા જોગ છે, છતાં આ પ્રસંગે તે લંબાવી શકાતી નથી.

ભુતીયા સ્ત્રીઓની રીતભાત.

ડારજીલીંગમા દર રવીવારે ભરાતાં બજારનો દેખાવ અને ત્યાંના કામકાજની રીત એક વખત જોયા પછી, તે ભુલી જવાય એમ નથી. પાંચ પૈસે સુખી વરગની ભુતીયા સ્ત્રીઓ હંમેશાં રવીવારના બજારમાં નજરે પડે છે. આ સ્ત્રીઓના કદ લગભગ સાડાપાંચ ફીટ ઉંચાં હોય છે, અને તેઓ ખુશ મીજાજવાલા ચેહરા સાથ ફરતી યા માલ વેચતી માલમ પડે છે. દરેક ઓરતનાં ગલાંમાં પરવાલાં અને ફીરોજાની બનાવેલી લાંબી જાડી સાંકળીઓ પેહડેલી દેખાય છે. કાંનમાં કાંન તુટે એવાં ભારી સોના રૂપાના ચારથી પાંચ ઈંચ લાંબાં લાંબાં કુંડલો પેહેલાં હોય છે, અને કંમર અને બાજુ ઉપર પણ તેવીજ ચીજો બાંધેલી નજરે પડે છે. ભુતીયા અને લેપચા, તેમજ હલકા વરગની નેપાલીસ સ્ત્રીઓને દારૂ પીવાનો મોટો શોખ રહે છે, અને ઘણીક વાર તેઓ ચાકટ હાલતમાં પણ નજરે પડે છે. ભુતીયા સ્ત્રીઓના ગાયનોના સુરો, મોટે ભાગે હીંદુસ્થાંની રાગોને મળતાં જણાય છે. સ્ત્રીઓના અવાજ ભરેલા, મજબુત અને સુરીલા માલમ પડે છે, અને સ્ત્રીઓ જયારે ભેગા અવાજે ગાયન કરે છે, ત્યારે કોઈબી રીતે તે કંટાલો ઉપજે એવું આપણુને લાગતું નથી.

ડારજીલીંગની આ ઉડતી નજર નોંધ વાંચક મીત્રોએ સંપુર્ણ અધુરી સમજવી. આ સુંદર આબો હવાવાલાં મથકનો એક અતી ટુંક હેવાલ જો રજુ કીધો હોય, તો આ આખાં પુસ્તક જેટલી જગ્યા તે માટે રોકવી પડે. એટલાં માટે થોડી ઉપર ટપકેની વીગતો અત્રે ટપકાવી લેઈ, તે ઉપર સંતોશ પકડવો પડે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૬ મું.

મરી અને મસુરી.



મારા માનવંત સ્નેહી

હીન્દુસ્થાંનમાં પોતાની આબોહવાની ખુબી માટે જણાયલી અનેક ટેકડીઓ માંહેલી એક, 'મરી'ને નામે જણાયલી ટેકડી છે. આ મશહુર ટેકડી હીમાલ્ય પરવતના પશ્ચીમ તરફના છેડા આગળ આવેલી છે. આ રળીઆમણી ટેકડીની બંને બાજુએ જેલમ અને સીંધુ નદી વહે છે. રાવલપીન્ડી, જેનું ટુંક નામ 'પીન્ડી' કહેવાય છે, ત્યાંથી મરી જવાય છે. રાવલપીંન્ડીથી સુમારે ૩૯ માઇલને છેટે, મરીનું મથક આવેલું છે. આ ૩૯ માઇલ, રાવલ પીન્ડીથી ટાંગા મારફતે આઠથી દસ કલાકમાં જવાઇ શકાય છે.

મરીની આબોહવા વીશે.

દરીઆની સપાટીથી, મરી લગભગ ૭૫૦૦ ફીટની ઉંચાઇએ આવેલું મથક છે. હવાના ફેરફાર માટે જો કે આ મરીનું મથક ઘણુંજ મનમાનતું છે, પણ ત્યાં પડતી ઠંડી ઘણીજ કડક હોવાને લીધેજ, ઘણાકોને તે પસંદ પડતું નહી હોય, એ બનવા જોગ છે. મરીને મથાળે પુગતાં જે રમણીય દેખાવ નજરે પડે છે, તે બેશક વખાણવા જોગ છે. ટેકડીને મથાળે પશ્ચીમથી પુર્વ સુધી એક સીધી લીટીમાં, ત્રણથી ચાર માઇલ લાંબી મકાંનોની અલગાર લાગેલી જોવામાં આવે છે. આ ટેકડી પીન્ડી વ્યુ (*Pindee View*) ને નાંમે ઓળખાય છે, અને તેનો બીજો છેડો, કેશ્મીર-પોઇન્ટ (*Cashmir Point*) ને નામે જણાયલો છે. ટેકડીની સરવેથી નીચાણમાં આવેલી ટોંચ 'ઑક્ષફર્ડ હીલ' (*Oxford Hill*) ને નામે જણાયલી છે. આ ઑક્ષફર્ડ હીલની

ઉંચાઇ ૬,૫૦૦ ફીટ ગણાયલી છે. હીયાં આખાં વરશમાં સરેરાસ વરસાદ ૬૦ ઇંચ પડે છે. હીંયાંની હવા મોટે ભાગે હંમેશાં સુકી (*dry*) રહે છે. એપ્રીલથી સપટેમ્બર સુધી મરીની ટેમપરેચર સરેરાસ ૬૮ ડીગ્રી જેટલી નોંધાય છે, અને અકટોબરથી નવેમ્બરની વચ્ચે ૪૮ ડીગ્રી મપાય છે.

હીયાંની ધરતીની બનાવટમાં લોખંડ, ચાક અને ચુનાનો મોટો ભાગ મળેલો માલમ પડે છે. હીયાં સુખશાંતીનાં ધોરણ ઉપર સારૂં ધ્યાંન અપાયલું જણાય છે. ખુદરતી ઝરામાંથી પાણી જેટલું જોઇએ તેટલું રહેવાસીઓને પુરતા જથ્થામાં મળી શકે છે. એ ઝરાઓની સારી રીતે સંભાળ રાખવામાં આવી છે, કે જેથી પાણીનો કોઇબી રીતે બીગાડો થઇ શકે નહી. ખુદ ટેકડી ઉપર વનસ્પતી કે તર તરકારી બીલકુલ ઉગતી નથી, જો કે બટાટા અને બીજી કેટલીક જાતની તરકારીઓ ઝડપથી ઉગી નીકળે છે. ટેકડીના ઉત્તર તેમજ પશ્ચીમના છેડા તરફ નજર કરતાં, ઓક અને દેવદાર તથા ચેસ્ટનટ વીગેરેના ઝાડો નજરે પડે છે. દક્ષીણ અને પુર્વ તરફનો ભાગ બીલકુલ ઝાડપાન વગર બોડોબાંડો દેખાય છે. ફરવા હરવા માટે મરીની ટેકડીની ઉપર સારા રસ્તા બનાવેલા છે, અને કેટલેક ઠેકાણેના મનહર દેખાવો દીલહરણ કરે એવા સુંદર લાગે છે.

મરીની હવા કેવાં દરદીઓને લાભકારક થઇ પડે છે.

મરીની આબોહવા એવી છે, કે ત્યાં ચોમાસામાં પણ રેહેવાઇ શકાય છે, કેમકે બીજી ટેકડીઓ સાથે સરખાવતાં હીયાં આખા ચોમાસામાં ઘણોજ થોડો વરસાદ પડે છે. આ સબબને લીધે ચોમાસામાં ત્યાંના ગીરીનીવાસીઓને કાંઇ ઘણી મુશ્કેલી વેઠવી પડતી નથી. જોકે ચોમાસામાં થોડો ધુંમસ અને સરદી હોય છે, પણ તેનો ઇલાજ કીધાથી, તે મુશ્કેલી ઝટ દુર થઇ શકે છે. ગરમીની મોસમમાં, એટલે મે અને જુન માસમાં, સુરજ બહુ જોરથી તપે

છે, અને કોઇ કોઇ વાર હવા ઘેરાયલી દીસે છે. ઠંડીની મોસમમાં બરફ પડે છે, અને બરફની સાથે પુર્વ દીશા તરફથી પવન પણ ફુંકવા માંડે છે, પણ સામાન્ય રીતે હવા તાજગી બક્ષે એવી રહે છે. માર્ચ માસમાં તુફાંન સાથે કરાંનો વરસાદ ઝરમર પડે છે. એપ્રેલ માસમાં હવા બહુજ દીલખુશ અને પમરાટભરી બને છે. મરીની ટેકડીના ઉપલા ભાગ તરફ જેટલો પવન જોરથી ફુંકે છે, તેટલો પવન તેના નીચલા ભાગ તરફ ફુંકતો નથી.

મરીની આબોહવા, હાર્ટ, લીવર, કીડની તેમજ ફેફસાં વીગેરેના દરદીઓ (organically diseased persons) ને માફક આવતી નથી એ ધ્યાનમા રાખવું. પણ એ સીવાય બીજાં અનેક દરદીઓની તબી યતને તે ફાયદાકારક થઇ પડે છે. બચ્ચાંઓ, તેમજ ન્હાની ઉમરના છોકરાંઓ ઘણી સારી રીતે રહી શકે છે. હોયાંની હવાથી બચ્ચાંઓને લાગુ પડતાં દરદોમા ગોવરૂં, હડકીની ખાંસી (hooping cough), સાદી ખાંસી, ('બ્રોંકાઇટીસ') થવાનો કાંઇક સંભવ રહે છે. એટલાં માટે ઠંડીના દીવસોમાં, બચ્ચાંઓને જો સાંજના બાહાર ફરવા મોકલ્યાં હોય, તો સુર્ય અસ્ત પામવા આગમજ તેઓને ઘરમાં લાવવાની ખાસ તાકીદ કરવી, અને ગરમ કપડાંમાં તેમને હંમેશાં ઢપટેલાં રાખવાં, તથા ગરમીના દીવસોમાં જો બચ્ચાંઓને સહવારના ફરવા મોકલ્યાં હોય, તો ૭–૮ વાગ્યામાં તેમને ઘરે લાવવાનો ખાસ હુકમ કરવો.

મરીમાં કેટલાંક હોટેલ હોવાથી સેહલાણીઓને ઝાઝી અડચણ વેઠવી પડતી નથી.

મસુરી.

મસુરીનો રસ્તો.

તબીયતના સુધારા અરથે, આપણા દેશમાં આરોગ્યવર્ધક આબોહવાના મથકોની જરાબી ખુટ કે ખોટ હોય, એમ

જણાતું નથી. આગલ જણાવ્યું છે તેમ, હીન્દુસ્થાંનના ત્રણે ઇલાકા માહેલા દરેક ઇલાકાની સગવડ માટે, કુદરતે ગોયા આરોગ્ય વર્ધક આબોહવાની ટેકડીઓ ઉભી કરેલી હોય, તેમ તે મળી આવે છે. મરીની સુંદર ટેકડી પછી, દેશના છેક ઉત્તર ભાગ તરફ મસુરીને નામે જણાયલી જાણીતી ટેકડી આપણું ધ્યાંન ખેંચે છે. મસુરીનું મથક હીન્દુસ્થાંનમાં બહુ જુનું આરોગ્યવર્ધક મથક ગણાય છે. દહેરાદુનના સ્ટેશનથી રાજપુર થઇ ટટ્ટુ, યા ડાંન્ડી મારફતે મસુરી જવાય છે. મુંબઇથી મસુરી ૧૧૨૭ માઇલને લાંબે છેટે આવેલું હોવાથી, મુંબઇગરાઓ આ રળીઆમણી ટેકડીનો લાભ લેઇ શકે એ અશકય લાગે છે; છતાં ઘણાક સહેલાણીઓ આજે પણ એ ટેકડીની ભેટ લેતા જણાય છે. મસુરીમાં હોટેલ તેમજ વસ્વા માટે બંગલાઓ સહેલથી મળી શકે છે.

મસુરીની મોસમ અને ગરમી ઠંડી.

મસુરીની સરેરાસ ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી ૬,૫૦૦ થી ૭૪૩૨ ફીટ જેટલી જુદીજુદી ટેકડી ઉપરથી માપવામાં આવેલી નોંધાઇ છે. હીયાં વધતામાં વધતો વરસાદ ૭૫ ઇંચ નોંધાય છે. હીયાં ચોમાસાની શરૂઆત ગગડાટ અને તુફાંન સાથ, જુન માસથી શરૂ થાય છે, અને સપટેમ્બર માસની અધવચે ચોમાસું ખતમ થાય છે. ઉન્હાળામાં મે માસની આખરીને પ્રસંગે ૮૦ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમોમીટરમાં ચહડે છે. શીયાળામાં જાન્યુઆરી માસમાં ઓછામાં ઓછી ઠંડી ૩૨ ડીગ્રી જેટલી નોંધાય છે. શીયાળાની આખર થતી મોસમ પ્રસંગે, વારેઘડીએ બરફના કરાંનો વરસાદ પડે છે.

મસુરીમાં પીવાનું પાણી સોજું અને પુરતું મળે છે. તો પણ બજારની પડોસમાં આવેલાં નાળાં તેમજ ઝરા માહેલા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની બીલકુલ ભલામણ થઇ શકતી નથી, કેમકે ત્યાંના પાણી પડોસમાં આવેલાં

મકાંનોથી, તેમજ નજદીકમાં વસ્તાં લોકોથી બગડવાનો મોટો સંભવ રહે છે. ટેકડીની ચારો તરફથી દીલપસંદ દેખાવો હંમેશાં નજરે પડતા રહે છે. ઉત્તર તરફ પવીત્ર હીમાલ્યંન પરવતોની બારે માસ બરફમાં ઢંકાયલી હારમાળા, દક્ષીણ તરફ જોતાં દુરથી દેહરાદુનના પાહાડી દેખાવો, અને પાર વીનાની લંબાઇવાના હીંદુસ્થાંનના પ્રખ્યાત રણ નજરને છક કરે છે. મસુરીની હવા ઘણીજ વખાણવા લાયક ગણાઇ છે. તેની ખાંમી ફકત એટલીજ છે, કે તે ઢંગ વીનાની છે, કેમકે તેને બદલાઇ જતાં વીલંબ લાગતો નથી. મુસુરીની હવા માટે કહેવાય છે કે:- "મસુરીની ગરમી કાંઇ ગરમ હોતી નથી, અને મસુરીની ઠંડી કાંઇ ઠંડી હોતી નથી." હીયાંના શીયાળાની ઠંડી ઘણીજ પુષ્ટીકારક લેખાય છે. અનુભવીઓના મત પ્રમાણે હીમાલ્ય પરવતોની સઘળી ટેકડીઓમાં મસુરીની આબોહવા સરવેથી વધારે સુંદર, અને સરવેથી વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

મસુરીની હવાથી, કેટલાંક દરદો ઉપર થતી અસર.

રીમીટંન્ટ, અને ઇન્ટરમીટંન્ટ તાવની બીમારીવાલાંઓને મસુરીની આબોહવાથી મોટો ફાયદો થવાની વકી રહે છે. બદહજમીની પીડા-કારી, જે 'ડીસ્પેપ્સ્યા'ને નામે જણાયલી છે તે; સામાન્ય નબળાઇ, જેને આપણ *General Debility*, કહીએ છીયે તે; તથા કોઇ કારણથી શરીરની શકતી બળહીન થઇ ગઇ હોય, અને તબીયત ખખડી ગઇ હોય, વીગેરે બીમારોને મસુરીની આબો હવા બેશક બળવર્ધક થઇ પડે છે. મસુરીની ટેકડીના દક્ષીણ તરફના ભાગ ઉપર વસ્વાટ કીધાથી, ખઇના રોગની શરૂઆતવાલાં દરદી-ઓને, તેમજ રૂમેટીઝમની પીડાકારીવાલાંઓને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. પણ લીવરની બીમારીવાલાંઓને તથા પેટના મરજવાલાંઓને, હીયાંની હવા માફક આવતી નથી. કોઇ કોઇ વાર મસુરીમાં 'ડાયરીયા-'નો મરજ લાગુ પડે છે, પણ એના જેટલી ઉંચી બીજી ટેકડીઓ

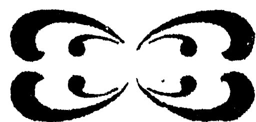
સાથ સરખાવતાં, તે ઘણાજ ઓછાં પ્રમાણમાં થાય છે. વળી હાર્ટનાં દરદવાલાંઓને પણ હીંયાની હવા માફક આવતી નથી, અને એવી બીમારી સુધરવાને બદલે ઉલટી બગડવાનો સંભવ રહે છે.

બચ્ચાંઓને, તેમજ ન્હાંની ઉમરના ભુલકાંઓને મસુરી ફુલફુલ જેવાં બનાવી આપે છે. તેમજ બચ્ચાંઓને લાગુ પડતાં લગભગ સઘળાં દરદો ઉપર, હીયાંની આબોહવા ઘણીજ સારી અસર કરે છે. તેમજ બચ્ચાંઓને થતો પેટનો મરજ, સસની, કફ, ખાંસી વીગેરે છાતીનાં દરદો, જે બાજે વખત ટેકડીઓ ઉપર ખાસ લાગુ પડતાં કહેવાય છે, તે સઘળાં—હીયાંની ઠંગધડા વગરની હવા હોવા છતાં—સેહજ સંભાલ લીધાથી જેમ લાગુ પડતાં અટકે છે, તેમજ લાગુ પડેલાં એવાં દરદો સાજાં પણ થવા પામે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P & S.



પત્ર ૩૭ મું.

નીલગીરીની ટેકડીઓ.



સદા મેહરબાન મીત્ર,

સરવે આગો હવાવાલી હીન્દી ટેકડીઓમાં નીલગીરીની ટેકડીઓ, સરવે ઉપર પહેલા પ્રકારની સરસાઇ ભોગવે છે. બેશક એ ટેકડીઓને ટેકડીની રાંણીનું નામ છાજે છે. નીલગીરીની સઘળી ટેકડીઓ દેખાવમાં બ્લુ રંગની છે. નીલગીરીનો અરથ એવોજ થાય છે. નીલ=બ્લુ, અને ગીરી=પાહાડ; યાને બ્લુ રંગના પાહાડો. મદરાસ ઇલાકામાં વસ્તાં યુરોપીયનો અને માલેતુજાર દેશીઓને માટે, આ નીલગીરી હવા ખાવાનું એક પેહલી પંકતીનું મથક ગણાય છે. મદરાસથી થોડેક છેટે આવેલાં 'મેટાપલઇયમ' સ્ટેશને થઇ, નીલગીરી જવાય છે. મેટાપલઇયમ મદરાસથી ૩૫૦ માઇલ દુર આવેલું છે, અને ત્યાં આવવા જવા માટે, મદરાસના સ્ટેશન ઉપરથી મદરાસ રેલવે મારફત જવાઇ શકાય છે.

કુનુર.

નીલગીરીના ત્રણ પાહાડી મથકો, હવાના બાબમાં એકએકને ભુલાવે એવાં છે. તે માહેલું પેહલું કુનુર, બીજું વેલીંગટન, અને ત્રીજું ઉટાકામંડને નામે મશહુર છે. એ ત્રણ માહેલાં કોઇનીબી મુલાકાત, મેટાપલઇયંમને રસ્તે લેવાઇ શકાય છે. મેટાપલઇયમથી ઉટાકામંડ, ૩૨–૩૩ માઇલને છેટે આવેલું છે, પણ તે આગમજ કુનુર, અને વેલીંગટન વચમાં મલે છે. મેટાપલઇયંમથી નીલગીરીના

પાહાડની તળેટી ... ... ૬ માઇલ છેટે;

પાહાડની તળેટીથી કુનુર ... ... ૧૫ માઇલ છેટે;
કુનુરથી વેલીંગટન ... ... ૩ માઇલ છેટે;
વેલીંગટનથી ઉટાકામંડ ... ... ૯ માઇલ છેટે છે.

કુનુરની આબો હવાની હકીકત.

કુનુરની ઉંચાઇ, દરીઆની સપાતીથી ૬૫૦૦ ફીટ છે. હીયાં બે હજારથી વધારે યુરોપ્યન લોકો વસે છે, અને લગભગ પાંચ-૭ હજાર દેશી વતનદારો રહે છે. ગીરીનીવાસીઓ માટે જોઇની સરવે પ્રકારની સાંમગ્રી હીયાં મળી શકે છે. કુનુરની હવા ઘણીજ દીલ પસંદ ઠંડકવાલી છે. ઉટાકામંડ કરતાં કુનુર, કેટલીક બાબદમાં ચહડે છે.

કુનુરમાં ઉન્હાળામાં ૭૦ ડીગ્રી જેટલી ગરમી પડે છે, અને રાત્રે કોઇ કોઇ વખત, ૬૦ ડીગ્રી જેટલી ગરમી રહે છે. શીયાળામાં ૬૦ થી ૬૨ ડીગ્રી જેટલી ઠંડી પડે છે. ચોમાસામાં વરસાદ પણ બહુ ઓછો પડે છે. આખાં ચોમાસાની મોસમ દરમ્યાન સરેરાસ વરસાદ ૫૫ ઇંચ પડે છે.

હીયાંના ચાહા અને કાફીના ખેતરો જોવા લાયક છે. ફળોમાં વેલાતી પેર અને પ્લુમનો પાક વીશેશ જણાય છે. ચોમાસામાં દીલપસંદ પાંણીના ધોધ જ્યાં ત્યાં વહેતા નજરે પડે છે, અને કેટલાક તો ૪૦૦ ફીટની ઉંચાઇથી પડતા દેખાય છે. સઘળા ધોધમાં 'કેથેરાઇન વૉટર-ફૉલ' ને નામે જણાયલો ધોધ જોવા લાયક છે.

વેલીંગટન.

કુનુરથી બે ત્રણ માઇલને છેટે વેલીંગટનની દીલપસંદ ટેકડી આવેલી છે. વેલીંગટન હીલની ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી લગભગ ૬,૧૦૦ ફીટ ઉંચી નોંધાયલી છે. મદરાસના સરકારી સીપાહીનો પડાવ આ ટેકડી ઉપર નખાય છે. હીયાંની આબોહવા ઘણીજ

વખાણવા લાયક છે. ઇંગ્રેજ સરકારના લશ્કર માટે હીયાં કેટલીક બરાખેા બાંધેલી છે. વનસ્પતીની પેદાયશ હીયાં ઘણીજ વખાણવા જોગ થાય છે. હીયાંની જમીનના પટેટા ઘણાજ વખણાય છે. મુખ્ય તરકારીઓમાં કાલીફ્લાવર, ટામેટા, ગ્રીન પીસ, બીટ્સ, ગાજર, રાતી અને સુફેદ રાસ્પબેરી વીગેરે બેસુમાર બીજી અનેક જાત ઉગી શકે છે.

ઉટાકામંડ. ઉટી !

સરવેથી ઉંચાંણમાં, નીલગીરીની જાણીતી ટેકડીની રાણી, ઉટાકામંડ ઉભેલી દેખાય છે. યુરોપીયનેા, આ ટેકડીને લાડમાં 'ઉટી'-ને નામે ઓળખે છે. દરીઆની સપાટીથી એની ઉંચ્ચાઇ ૭,૨૨૮ ફીટ જેટલી મપાયલી છે. હીયાં પંદર હજાર આદમીની વસ્તી છે, જેમાં ૩૦૦૦ થી ૪૦૦૦ હજાર ક્રીસ્ચ્યનેા, તેમાં સુમારે ૬૦૦-૭૦૦ યુરોપીયનેા વસે છે. ઉટીનેા દેખાવ ઘણાેજ દીલ બેહલાવનારેા છે. આ બ્લુ રંગની ટેકડીની સીફત કરવા કરતાં, તેનેા ખરેા ખ્યાલ નજરે જોયા વીના આવી શકે એમ નથી. ફળ-ફળાદી, અને વનસ્પતીની પેદાયશ હીયાં પણ વીશેશ માલમ પડે છે. હીયાંનાં જોવા લાયક ઠેકાણાંઓમાં બોટેનીકલ ગારડન, ઑરેંજ-વેલી, માઇશોર ડીચ્ય (*Mysore Ditch*) હેાબાર્ટ-પાર્ક, અને કેટલાક પાણીના ધેાત વીગેરે છે. હીયાંના રસ્તા ઘણાજ સુંદર બનાવેલા છે, અને રસ્તાની બાજુએ, ઓસ્ટ્રેલીઆથી મંગાવેલાં ગુંદરના ઝાડોની હારેા લગાડેલી હોવાથી, રસ્તાની સડકની રેાણુકમાં વીશેશ વધારેા થયલેા લાગે છે. નીલગીરીના પાહાડોની અનેક પેદાયશેામાં સાગ અને સીસમના ઝાડેા, તેમજ સુખડ, દેવદાર, અને યુકેલીપટસના ઝાડેા તથા તજ અને અનેક જાત તથા અનેક રંગના ફુલેાના ઝાડેા ઉગી નીકળેલાં દેખાય છે.

ઉટાકામંડની આબોહવા અને પેદાયશની હકીકત.

જંગલી જાનવરોની પેદાયશ નીલગીરીના પાહાડો ઉપર કાંઇક વીશેશ જણાય છે. અને તે કારણે યુરોપ્યન શેકારીઓ, અવાર-નવાર ત્યાં શેકારગાહે ઉતરી પડે છે. વાઘ, રીંછ અને જંગલી-હરણ વીગેરે કેટલાંક એવાંજ બીજાં જાનવરો, પાહાડોના ભીતરમાં આવેલા એકાંત ભાગમાં મળી આવે છે. ચીતા, રાણીભુંડ, હાઇના, જંગલી મેંઢા, પોરક્યુપાઇન, ઉડ-કોક, સ્નાઇપ, વીગેરે ઇંગ્રેજોને જાણીતાં જાનવરો હીયાં પુષ્કળ મળે છે. નીલગીરીના પાહાડોની હારમાલા લગભગ ૧૮ ટેકરીઓની બનેલી ગણાય છે, અને તે સઘળી ઓછામાં ઓછી છ હજાર ફીટથી વધતામાં વધતી નવ હજાર ફીટ જેટલી દરીઆની સપાટીથી ઉંચે આવેલી છે.

હીંયાં ચોમાસાની શરૂઆત જુન અને જુલાઇમાં થાય છે. વરસાદ પણ ભારી પડે છે. આખી મોસમમાં સરેરાસ વરસાદ ૧૧૨ ઇન્ચ મપાય છે. ચોમાસાની આવી રીતની મોસમને લીધે, નીલગીરીની ટેકડીઓ ઘણીજ કમપસંદ થઇ પડે છે. અકટોબર માસમાં બીજું ચોમાસું બેસે છે, અને નવેમ્બર તથા ડીસેમ્બર માસમાં અવાર નવાર વરસાદના ઝાપટાં ચાલુ પડતાં રહે છે. ડીસેમ્બરની આખેરીના દીવસોમાં ઠંડી પડવા માંડે છે, હવા ખુલ્લી થઇ જાય છે, અને એ ફેરફારની સાથે હવા માંહેલો ભીનાસ પણ જતો રહે છે, અને હવા સુકી થઇ જાય છે. જાન્યુઆરી, ફેબ્રુઆરી, માર્ચ અને એપ્રેલ માસના પાછલા ભાગ સુધી આકાશ ખુલ્લું રહે છે, અને પવન પણ સુકો ફુંકવા માંડે છે. એપ્રેલની આખેરીમાં પવનનું જોર બદલાય છે.

જુદાં જુદાં દરદો માટે, ઉટાકામંડની જુદી જુદી ટેકડીઓ.

ઉટાકામંડની ત્રણ જુદી જુદી ઉંચાઇવાલી ટેકડીઓ, જુદી જુદી દેહવાલાંઓને જોઇએ તે પ્રમાણમાં હવાનો ફેરફાર કરવાની મનપસંદ તક આપે છે. દાખલા તરીકે, બેહદ ગરમીથી બેજાર થઇ ગયલાંઓને એકદમ ઉટાકામંડની સખત ઠંડીમાં જઇ વસવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી; પણ તેમને પેહલાં નીચલી કુનુરની ટેકડી ઉપર થોડો વખત વસવાટ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, અને ત્યાં થોડા દીવસ પસાર કીધા પછી, ઉંચી ટેકડી ઉપર જવાની સલાહ આપી શકાય છે. સામાન્ય રીતે જોતાં, નબળી તેમજ નાજુક દેહવાલાંઓને કુનુરની હવાથી મોટો લાભ થવાનો સંભવ રહે છે. લીવરની બીમારીવાલાંઓને, તેમજ મરડાની પીડાકારી ભોગવનારાંઓને હીલાંની હવા માફક આવે એમ નથી; પણ એ સીવાય બીજાં અનેક દરદીઓને મોટો લાભ થાય છે. મોટે ભાગે બચ્ચાંઓને કુનુરની હવા વધારે માફક આવે છે.

ટેકડી ઉપર હવાના ફેરફાર માટે જેઓ પેહલાં જાય છે, તેમના શરીર અંદર, ઉપર જઇ પુગતાંજ, જાણે નવું જોમ અને નવું જોર આવ્યું હોય, એવી લાગણી એકદમ પ્રગટી નીકળે છે, અને તેમના મન તથા તન બંનેને તાજગી અને રાહત મળેલી લાગે છે. હવાના ગુણથી થયલા આવા ફેરફારથી, બાજે વખતે ઉંઘ પણ ઉડી જાય છે, કેટલાંકો આવા ફેરફારથી શરૂઆતમાં એટલાં તો ખુશી થઇ જાય છે. અને ખુશીમાં આવી બેખુદ બની ખાવા અને પીવામાં હુલ્લડ બની, બેઅંદાજ બને છે. પરીણામમાં કોઇ વાર તેઓને પેટનો મરજ (*Bilious diarrhœa*) લાગુ પડે છે.

બદલાયલી હવાનો બીજો ગુણ એ છે કે, તેથી પીસાબ વધારે જથ્થામાં છુટવા માંડે છે. એ કાંઇજ નહીં, પણ ખુદરત આપણને બશારત કરે છે, કે ઠંડીથી બચવા માટે ગરમ કપડાંનો સારો જેવો ઉપયોગ કરો.

ઉટાકામંડમાં કેટલાંક હોટેલો મુસાફરો માટે મોજુદ છે. વળી બંગલાઓ પણ ભાડે મળી શકે છે. પાણી પણ સોજું અને પીવા લાયક મળી શકે છે, પણ તેને સારી રીતે ગાળીને પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. P. & S.



પત્ર ૩૮ મું.

સીમલા.



મારા માનવંતા સ્નેહી,

ઉન્હાળાની મોસમમાં હીન્દુસ્થાંનની રાજધાની સીમલા બને છે. સબબ, ગવરનર જનરલનો તમામ રસાલો તથા સરકારી ઓફીસના સર્વે વડા અમલદારો, કલકતાની ગરમી ખમી નહીં શકવાથી, કલકતેથી ઉઠાંગરી કરી, આ પાહાડી મથક ઉપર જઇ વસે છે. ઉન્હાળાની મોસમમાં સીમલા જેટલું વસ્તીથી ચીકાર ભરાઇ જાય છે, તેટલુંજ શીયાળામાં તે એકાંત જેવું બની જાય છે. સબબ! ઉન્હાળાની મોસમમાં સીમલામાં ગવરનર જનરલની સવારી આવનાર હોવાને લીધે, ઉત્તર હીંદુસ્થાંનના માલેતુજાર બડેખાંઓ પણ ત્યાં ઉતરી પડે છે, તેમજ ન્હાંના અને મોટા સરકારી અમલદારોની આમદની હાજતોને પોહોંચી વળવા માટે, કીસમ કીસમના વેપારીઓ અને ધંધાદારીઓ પણ સીમલાની મુલાકાતે જવાની આનાકાની કરતા નથી. આ કારણે ઉન્હાળાના સીમલા અને શીઆયાના સીમલામાં મોટો ફરક પડે છે.

મુંબઇથી સીમલા.

મુંબઇથી જેટલું નીલગીરી, તેટલુંજ મુંબઇથી સીમલા પણ દુર આવેલું હોવાથી, મુંબઇવાસીઓથી સીમલાની આબોહવાનો લાભ એકદમ લેવાઇ શકાતો નથી, સબબ એ લાંબી મુસાફરી ખરચાળુ થઇ પડે છે. મુંબઇથી સીમલા લગભગ ૧૨૧૫ માઇલ દુર આવેલું છે, અને બી. આઇ. પી. તેમજ બરોડા રેલવે મારફતે, કાલકા થઇ, સીમલે જવાય

છે. સીમલાની વસ્તી શીઆળામાં ઘણી ઓછી થઇ જાય છે; પણ ઉન્હાળામાં સીમલા હલમલી રહે છે. દરીઆની સપાટીથી સીમલાની ઉંચાઇ લગભગ ૭ થી ૮ હજાર ફીટ ઉંચી, મપાયલી છે. શીયાળામાં હીયાં ઘણીજ કકડતી ઠંડી પડે છે. કોઇ કોઇ વાર તો સખત બરફ પણ પડે છે.

સીમલાની પ્રથમ સ્થાપના કોણે કીધી અને ક્યારે થઇ.

સીમલામાં પેહલવહેલું મથક લેફ્ટન્ટ રોસ નામના સરકારી અમલદારે ઇ૦ સ૦ ૧૮૧૯ માં કીધેલું કહેવાય છે. તેના પછી ત્રણ વરશ બાદ લેફ્ટન્ટ કેનેડીએ એક જાચુકનું મકાન સીમલામાં બાંધેલું કહેવાય છે. એ પછી બીજાઓની નજર તુરતેજ સીમલા તરફ દોડી. અમ્બાલા, અને તેની આજુબાજુના અમલદારો ત્યાં જઇ પુગ્યા, અને ઇ૦ સ૦ ૧૮૨૬ માં સીમલાનો વસ્વાટ ચાલુ થયો. એ પછી તે વખતના ગવરનર જનરલ લોર્ડ આમહર્સ્ટે પેહલવહેલો ઉન્હાળો સીમલામાં ગુજારવાની શરૂઆત કીધી હતી. તે દીવસથી ઉત્તર હીન્દુસ્થાનમાં વસ્તા યુરોપીયન અમલદારો અને બીજાઓએ, સીમલાની સહેલગાહ શરૂ કીધી, અને આજે તે આગલું સીમલા આમોહવાના બાબમાં પોતાની ચહડતામાં ચહડતી કીરતીની ટોચે પોહોંચી ચુક્યું છે.

વસ્તીના વધતાં જતાં પ્રમાણમાં, બંગલા અને રોનકદાર મકાનોની સંખ્યા સીમલામાં વધતી ચાલી છે. આજે આખું સીમલા પાહાડોની કીનારી ઉપર હારેદોર રોનકદાર ઇમારતોથી હલમલી રહ્યું છે. આ ઇમારતોની આખી હાર, ટેકડીના પુર્વ છેડાથી પશ્ચીમ છેડા સુધી, એક અર્ધ કુંડાળાના આકારમાં લંબાઇ છે, જે જોતાં આજની ઇજનેરી કળાનો આપણને મહાભારત ખ્યાલ આવે છે. આ બંને છેડાને એક નાકે 'જેકો' અને બીજે નાકે 'પ્રોસ્પેકટ હીલને' નામે વખણાયલી ટેકડીઓ આવી છે. જેમ ડારજીલીંગ અને ઉટી, તેમજ સીમલાની હકીક-

તનો ખ્યાલ ફક્ત કાગળ ઉપર ચીતરવાથી વાંચકોને આપી શકાય એમ નથી. એટલાં માટે આ પાહાડી સફર એક વાર જાતે કરવી, અને સીમલા નજરે જોવાની જો કોઇનેબી તક મળતી હોય, તો તે તક જવા દેવી, એ કાંઇજ નહીં, પણ જીંદગીની મોટામાં મોટી મોજ અને અનુભવનો ભોગ આપેલો કહેવાય. કુદરતી દેખાવના બાબમાં, રચનાના બાબમાં, અને એવીજ બીજી બાબદોમાં સીમલા ડારજીલીંગથા સેહજબી ઉતરે એમ નથી.

સીમલાની આબો હવા અને તેના ગુણ અવગુણ.

સીમલામાં ૫૦ ઇંચથી ૧૦૦ ઇંચ પાણી જો કે ચોમાસામાં પડે છે, પણ સરેરાસ પાણી ચોમાસામાં ૭૫ ઇંચ જેટલું મપાય છે. વરસાદ ઘણાંજ ધુંમસ અને વાદલ સાથે પડે છે. ગરમીની મોસમમાં ઘણીવાર ૮૫ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમોમીટરમાં ચહડે છે, અને કોઇ કોઇ વાર ૯૦ ડીગ્રી સુધી દીવસના તાપમાં તે વધે છે. ઠંડીની મોસમમાં ૨૨ ડીગ્રી જેટલો પારો નીચે ઉતરે છે. પીવાના પાણીની ગોઠવણો સીમલામાં સારી રીતે કરવામાં આવી છે. મોજ–જોક, અને રમતના સાધનોની રીમલામાં જરાબી ખુટ નથી.

મારચ અને એપ્રેલ માસથી સીમલા તરફ સહેલાણીઓની સફર શરૂ થવા માંડે છે. એ વખતે સઘળે ઠેકાણે ખુશનુમા દેખાવો નજરે પડે છે. સહવાર અને સાંજના ઠંડક રહે છે, અને દીવસનો આખો વખત, હવા ખુશ લાગે છે. મે માસમાં ગરમી પડવા માંડે છે, અને મધ્યાન બપોરે, સીરાંમાં ૭૦ થી ૮૦ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમામીટરમાં ચહડે છે. જુનમાં સરવેથી વધારે ગરમી પડવા માંડે છે, અને તે વખતે ૯૦ ડીગ્રી જેટલો પારો ચહેડે છે. પણ જુન માસની અધવચમાં ગરમી બીલકુલ નરમ પડી જાય છે, સહેજ વરસાદ વરસે છે, ચોતરફ ઠંડક પડવા માંડે છે, અને હવા દીલખુશ બની

રહે છે. જુલાઇની શરૂઆતમાં ચોમાસું શરૂ થાય છે, અને વરસાદ ખટકે ખટકે વરસી સપટેમ્બરની આખેરીએ પુરો થાય છે. આખું ચોમાસું સીમલાની ટેકડીઓ વાદલાંમાં ગોયા વીટલાઇ ગયલી હોય, એમ લાગે છે, કેમકે વાદલાંઓ ચોતરફથી ફરી વળેલાં હોય છે. એ પ્રસંગે નાજુક અને નબળી દેહવાલાંઓએ ઘણીજ સંભાળથી સીમલામાં રહેવું જોઇએ છે. બચ્ચાંઓને એવે સમે ડાયરીયાની બીમારી વારંવાર લાગુ પડે છે. સપટેંબરની આખેરીએ સીમલાનો તમામ મામલો ફેરવાઇ જાય છે. વરસાદ બંધ પડે છે, વાદળાંઓ છુટાં પડી અદ્રશ્ય થઇ જાય છે, ટેકડીઓ પોતાના અસલ બહારમાં ખીલી નીકળે છે, અને તમામ હવા દીલખુશ, અને પુષ્ટીકારક બને છે; પણ સીમલા પોતાની ખુદરતી ખુબસુરતીના બહારમાં જેવું અકટોબર માસમાં ખીલી રહે છે, તેવું બીજી કોઇબી મોસમમાં તે દેખાતું નથી. નવેંમ્બરમાં સહેજ ઝાકળ પડે છે, પણ ડીસેંમ્બરની આખેરી સુધી હવા ખુશનુમાં રહે છે, અને સહેજસાજ બરફ પડતું રહે છે. ડીસેંમ્બર અને જાન્યુઆરી માસમાં સુરજ પ્રકાશતો રહે છે, જો કે બરફ વધારે પડવા માંડે છે. પણ એ સઘળો વખત હવા સેહેજબી નુકસાન કારક થઇ પડતી નથી. જો કે જાન્યુઆરીમાં સખત ઠંડી પડે છે, અને બરફ જમીન ઉપર બએ ઇંચ જાડું પડી રહે છે, તોપણ હવામાં સરદી કે ભીનાસ બીલકુલ હોતો નથી, જેથી આબોહવા મજબુત તેમજ નબળાં આદમીને એકસરખી રીતે સુખાકારી નીવડે છે.

સીમલાની હવા મેલેરીયલ ડીસીઝવાલાંઓને મોટો ફાયદો કરે છે. પેટના, લીવરના, હાર્ટના અને ફેફસાંના દરદીઓને સીમલાની હવા બીલકુલ માફક આવે એવી નથી. બચ્ચાંઓના સઘળાં દરદો ઉપર, સીમલાની હવા ઘણી સારી અસર કરે છે; પણ ફક્ત ડાય-

રીયા, અને ડીસેન્ટરી (પેટ અને મરડાની બીમારી) ઉપર સીમલાની હવા જરાબી સારી અસર કરતી નથી. બચ્ચાંના બાબમાં એટલું વધુ કહી શકાશે, કે છાતીનાં દરદવાલાં બાળકો, તેમજ નબળી દેહવાલાં બચ્ચાંઓને સીમલાની શીયાળાની મોસમ, માફક આવશે કે નહીં, તે વીશે તેમના તબીબોની સલાહ હમેશાં લેવી ઘટે છે.

થોડાંક રહી ગયલાં મથકોની ઉપર ટપકેની જાણવા જોગ યાદી.

ઉપલાં સરવે મથકો મુંબઇથી દુર પડેલાં હોવાથી, તેમનો લાભ લેવાને મુંબઇગરાંઓને અનેક સબબોને લીધે નહીં બને એ બનવા જોગ છે. તેથી કાંઇ એમ કહેવાતુ નથી, કે મુંબઇગરાંઓ માટે, એવી આબોહવાવાલાં મથકો, મુંબઇ શહેરની નજદીકમાં આવેલાં નથી. આગળ હું લખી ગયો છું, કે આ દેશના પ્રત્યેક ઇલાકાની પડોસમાં, એવી આબોહવાવાલાં એકથી વધુ મથકો, ગોયા ખુદરતે જાણી બુજી સ્થાપેલાં હોય, એમ લાગે છે. મુંબઇગરાંઓને માટે મુંબઇની પડોસમાં આવેલાં આબો હવાવાલાં મથકોમાં, ખંડાલા, લાનોલી, દેવલાલી, ઇગતપુરી, માથેરાન અને મહાબ્લેશ્વર વીગેરે વધતી ઓછી ઉંચ્ચાઇએ આવેલાં કેટલાંક જાણીતાં મથકો છે, જેનો લાભ મુંબઇવાસીઓ બારે માસ લેતાં રહે છે, એ વાત જાણીતી છે. આ રંગીલાં મથકો માંહેલાં થોડાંકની તવારીખ, પુસ્તક રૂપે છપાઇ પ્રગટ થઈ ચુકેલી છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

સમાપ્ત.